Mustafa Çay

bilincim sana söylüyorum, **bilinçaltım sen anla**

Çay Yayınları

Mustafa Çay

bilincim sana söylüyorum, bilinçaltım sen anla

Çay Yayınları

Bilincim Sana Söylüyorum Bilinçaltım Sen Anla

Çay Yayınları
Demlenmiş Kitaplar

Eserin Özgün Adı:
Bilincim Sana Söylüyorum, Bilinçaltım Sen Anla

©2013 Çay Yayınları
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar haricinde yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Mustafa Çay Akademi & i-NLP
Inovatif NLP & Koçluk Eğitimleri

Yazarı: Mustafa Çay
Yayın No: 13
Yayıncı Sertifika No: 18603
Kapak: Atakan Palaz
İç Tasarım: Atakan Palaz
Baskı: Ankamat Matbaacılık

Çay Yayınları
Selanik Cad.41/20 Mehtap Apt. Kat: 8
Kızılay / Ankara - Türkiye
Tel: +90 312 419 67 87

www.cayyayinlari.com
info@cayyayinlari.com

1.Baskı: Mayıs 2013

ISBN: 978-605-4663-11-8

Bilincim Sana Söylüyorum Bilinçaltım Sen Anla

Mustafa Çay

Yunus Emre’nin: ‘’ Bir ben var benden içeri” sözü,
söylendiği asırlardan bu güne değin,
hiç bu kadar doğru yansımamıştı hayatın içine...
Kişinin bildiği ile anladığı, doğru kabul ettiği ile yaptığı, baktığı ile gördüğü, bu kadar sahici gelmemişti...
Artık hücrelerimize kadar bilme
ve olma halinde yaşamanın zamanı...
Bunu bize yeniden hatırlattığın için teşekkürler Mustafa Çay
Melda Tunçel
TV Programcısı \ Yaşam Mimarı

Herkes bilinçaltına mesaj verebilir ama herkes oraya sevgi ekemezdi. Mustafa Çay bunu çok iyi yapıyor, bu da insanda kalıcı bir motivasyon ve huzur sağlıyor.
Uğur Koşar
Yazar

Değerli dostum, sevgi insanı Mustafa Çay;
Yazdıklarınla, verdiğin eğitimlerle yüzlerce insanın yüreğine dokunuyorsun. Söylediğin, yazdığın her kelime beni, dostlarımı ve danışanlarımı düşündürüyor, duygulandırıyor. İçselleştirerek hayat kalitelerini arttırmaya yardımcı oluyor. İnsanları mutlu, huzurlu, başarılı, güçlü, seven, sevilen ve doyumlu bireylere dönüştürmek için çıktığımız yolda varlığınla beni zenginleştirdin. İyi ki seni tanıdım, iyi ki varsın... Ömrüne ve kalemine sağlık...
Işığın bol olsun.
Nur Meriç
Davranış Bilimleri Uzmanı

Mustafa Çay hocamız bu kitabında, insanın kendi gücünün farkına vararak, kaliteli bir hayat geçirmesini sağlayan teknikleri
bir arada sunmuş. Etkilendiğim nadir kitaplardan bir tanesi.
Israrla tavsiye ediyorum.
Kunter Kurt
Davranış Bilimleri Uzmanı

Mustafa Çay

NLP Master Trainer
Master of Psychology

Mustafa Çay, Neuro-Linguistic Programlama konusunda uzman eğitimci lisansına sahip bir eğitmendir.

Motivasyonel bir konuşmacı olarak yüzlerce seminer yönetmiş, onlarca NLP ve Koçluk Sertifika programında eğitim vermiş ve yüzlerce Profesyonel NLP Uzmanı ve Yaşam Koçu'nun kişisel gelişim kariyerlerinin başlangıcında yanlarında olmuştur. Türkiye'nin, NLP konusundaki ilk uzman eğitimcilerindendir. ABD merkezli, NLP Eğitmenleri Birliğinin ve The Society of NLP`nin üyesidir.

Lisans eğitimini A.Ü İktisat Fakültesinde tamamlamış, aynı Üniversitede Halka İlişkiler ve İletişim eğitimi de almıştır. New Port International University`de Psikoloji Yüksek Lisansı yapmıştır.

NLP ve Koçluk konularında ulusal ve uluslararası geçerlilikte sertifika verme yetkisine sahip i-NLP(Inovatif NLP & Koçluk Eğitimleri) markasını kurmuştur.

Mustafa Çay'ın seslendirdiği, dokuz farklı tekniğin bir arada kullanıldığı "Kendi Kendine Koçluk" adlı CD Seti, ülkemizde ve dünyanın pek çok ülkesinde, binlerce insanın yaşamını gerçek anlamda değiştirmiştir.

Mustafa Çay, hem kendi uzmanlık alanında, hem de alanı dışında kitapları olan profesyonel bir yazardır.

- Bir Yudum Hayat
- Değişim Budur
- Zehirli Düşünceler
- İmkânsız Yoktur
- Kanatsız Uçan Kuşlar
- Çocuk Hırsızları
- Aldatmaya Gittim Dönücem
- Acaba Kiminle Evlensem
- Devlerin Dansı
- Mutsuz Olmak Günahtır
- Hayvan Olmak Günahtır adlı kitapları Çay Yayınları tarafından yayınlanmaktadır.

Profesyonel olarak bireysel gelişim alanında Eğitmen, Koç ve Yazar olarak faaliyet göstermektedir.

Mustafa Çay Akademi, Çay Yayınları ve i-NLP markalarının genel koordinatörlüğünü yapan Gülçin Çay ile evlidir.

Kendisine mustafa@mustafacay.com mail adresinden ve aşağıdaki bağlantılardan ulaşabilirsiniz.

www.mustafacay.com
www.facebook.com/mustafacayakademi
www.twitter.com/mustafacay

Lütfen Dikkat!

Bu kitapta paylaşılan bilgiler bir tedavi ya da terapi yöntemi değildir. Bu bilgiler, pozitif düşünce gücünün kullanımına yöneliktir. Kitapta, güçlendirici telkinler ve NLP Uygulamaları paylaşılmaktadır. Tıbbi destek gerektirecek bir rahatsızlığınız varsa, öncelikle bir tıp hekimine başvurmalısınız.

NLP ve Koçluk Eğitimlerimiz, Yayınladığımız kitap ve CD Programlarımız tamamen pozitif düşünce ve bireysel gelişim temelleri üzerine inşa edilmiştir.

1998 yılında başlayan yolculuğumuzdan bugüne kadar yöntemlerimizi hep bu temel üzerine inşa ettik ve etmeye de devam ediyoruz.

Mustafa Çay'ın etkileyici ses tonuyla hazırlamış olduğu CD'lerin hayatımı olumlu yönde etkilediğini içtenlikle söyleyebilirim. Bugüne kadar yarım kalmış hayallerime ve başlamaya bile cesaret edemediğim hedeflerime ulaşmamda çok büyük etkisi oldu. Çalışmalarıyla b*enim ve pek çok insanın hayatını değiştiren Mustafa Çay'a sonsuz teşekkür ederim.*

Nurdan Özkan

Hayatımda birçok şeyi değiştirebileceğimin farkına vardım. Hiç kitap okumamama rağmen, okumaya ilk olarak sizin kitaplarınızla başladım. Kucak dolusu sevgiler.

Ahmet Can Polat

Merhaba Mustafa abi. Ben çok şanslıyım çünkü seni tanıdım. İnanmadığım, güvenmediğim bir hayata senin yardımlarınla yeniden tutundum. Şimdi hayat daha güzel ve daha kolay… Teşekkürler.

Dilara Çelik

Gecenin en karanlık anı, tanyeri ağarmasından az öncedir. Elinize, dilinize, gönlünüze sağlık…

Fersah Yılmaz

Ben bu kitabı yeni okumaya başladım ve ilk 20 sayfasından bile güzel olduğunu anladım. Bu kitabı bize verdiği için Mustafa amcaya teşekkür ederim...

Ezgi

Mustafa Çay'dan harika bir kitap daha!

Gülsevin

Beni hiç tanımadığınız halde, hiç bir menfaat gözetmeden yanımda oldunuz. Allah sizden razı olsun.
Ayşe Tez

İnanmadığım NLP dünyasına girmemi, önyargılarımdan kurtulmamı, şu hayatta aslında her şeyin ne kadar kolay ve basit olduğunu görmemi kolaylaştıran sevgili Mustafa Çay,
iyi ki varsın...
Abdurrahim Kaya
Kaya Sigorta

Ben de bir kişisel gelişimciyim. Aslında bir kitapçıya gittiğimde, kişisel gelişim reyonunda pek oyalanmam.
Çünkü klişe, işe yaramayan, sadece gaz verip, nasıl hayatımıza uygulayacağımızı anlatmayan onlarca kitap vardır bu raflarda.
Bir gün Mustafa Çay'ın "Mutsuz Olmak Günahtır" kitabını gördüm. İlginç geldi.
İçini açıp bir inceledim.
Mutsuz eden şarkılar listesi çok hoşuma gitti.
İlham veren bir kitap.
Satın aldım, 2 kez okudum ve sonra kitabı, Cerrahpaşa Tıp fakültesinin bahçesinde bir banka bıraktım. İçine bir not kağıdı iliştirerek:
"Lütfen bu kitabı okuduktan sonra yine bu banka bırakın"
Mehmet Cebeci

Bilincim sana söylüyorum, "Hiçbir şey için geç değil" Bugün 30. Yaş günüm ve hayat benim için yeniden başladı. Seni körelten "Zehirli Düşünceler" den kurtulman için yeni bir başlangıç günüdür bugün…
Gaye Çolakoğlu

Tüm övgülere katılıyorum. Çünkü insanların en sıkıntılı olduğu anda, kriz dönemlerinde, insanlık adına düşünülmüş en iyi hizmeti veriyorsunuz.

Web sayfanızdaki ses kayıtları bile ruhun dinlenmesi ve düşüncelerin pozitif düşünceye dönüşmesini sağlıyor. İnsanlık adına teşekkürler Çay.
Ahmet Taze

Okuduktan sonra bile aylarca elimde gezdi o kitap ve çok kişiyle paylaştım :) tabi ki bizlerle paylaşana da teşekkürler :)
Ayşenur Özbayık

Kitabı bir günde bitirdim. Harika ve sürükleyici bir kitap. Seni içine çekiyor ve bırakmıyor. Oldukça pozitif düşündürüyor. Gerçekten çok beğendim. Okuduğum ilk kişisel gelişim kitabı. Normalde kişisel gelişim kitaplarını okumam bana sıkıcı gelirler. Okunacak bir kitap ararken çıktı karşıma okudum ve bayıldım.
Ayşenur

Hayatın hangi aşamasında olursan ol, umudunu yitirme. Suyu kana kana iç, zirvedeysen eğer tadını çıkar, yani anı yaşa. Yaşamadıktan sonra gerisi nafile… Çok değerli hocam Mustafa Çay´ın bir kahve molasında bitirilecek eserini okumayanların eksikliklerini biliyorum.
En derin saygı ve sevgilerimle.
Azat Kutlay

Ümitle açılıp kazançla kapanan güzel bir kitap… Herkese tavsiye ederim. Teşekkürler Mustafa Çay, hazinenizi bizlere aktardığınız için...
Banu

Hayat sadece nefes aldıkça yaşanıyor ve
gerisi yalnızca size kalıyor…
Ömer Demirbacak

İnsanlara sırf mutluluk verme isteğiniz bile, sizi çok insanlardan farklı kılıyor zaten.
Başarılar ve daha çok mutluluklar…
Kerem

Çok kısa süreli zamanımda tesadüfen bulduğum ama yaşadıkça engin bilgilerden uzaklaşamayacağım, bilgilere ulaşmamızı sağlayan muhteşem

insanlara çok teşekkür ederek, manevi desteklerini yurdun her köşesine yaymalarını dilerim. Saygı ve sevgilerimle…
Nehir İz

İnsanın kendisiyle pozitif olması çok güzel. Kitap bana okuma alışkanlığı kazandırdı ve kitabı okurken karşımda birisi ile konuşuyor gibi kaptırmış gidiyorum hadi hayırlısı bakalım. Teşekkürler. Kitapların çekim gücü kuvvetli maşallah.
Nilay

Bu kitabı okuyan hayattan zevk almaya başlar.
Onur

İmkânsızı kabul etmeyenler için,
imkansız diye bir şey yoktur bence...
S.Ilgar

Hayata dair ne güzel diyorsun, "Aslında bakmasını bilen öz için her şey daha güzel ve anlamlı" Her yeni güne güzel bir başlangıç için uyanırsak, gerçek dünyanın içerisinde doğru yolda yürürüz. Elbette bu yolda virajlar olacak, bunlar da hayata anlam kazandıracak... Yüreğinize sağlık teşekkürler... Değişim her yeni gün için yeniden var ve var oluşun amacı... Öğrenmek, öğrenmenin sonucunda yenilenmek…
Selin Eser

Çok güzel bir kitap elime okumak için aldım ve bıraktığımda bitirmiştim...
Selin

Korkularımdan arınmaya başladım. Hafifledim, hayat sanki sırtımda kocaman bir yüktü ve o yükü yere indirdim. Şimdi daha rahatım teşekkürler...
Şenolcan Şenol

Sorun "Başarma İhtimalimiz" olup olmadığını anlamakta değil mi? "Benim de aşırı güven gibi bir sorunum mu var acaba" diye düşündürdü bu kitap. Çünkü ben yapamazsam kimse yapamazmış gibi geliyor bazı konularda :)

Viley

Değerli Mustafa ve Gülçin Çay;
Öncelikle sizlere çok teşekkür ediyorum.
Bilgi ve güler yüzünüzle beni,
hayata tekrar döndürdüğünüz için.
Yaşamayı bana yeniden sevdirdiğiniz için.
Okuduğum kitaplar ve dinlediğim CD'leriniz bu hayatı yaşama isteğini
tekrar bana kazandırdı.
Kendime güvenim geldi, hayatımda yeni bir
sayfa açmamı sağladı.
Kitabınız inşallah bana iyi geldiği gibi,
birçok kişiye de şifa olur.
Allah sizden razı olsun, başarılarınızın devamını dilerim...
İsmihan Beter

Giriş

Merhaba,

Ben Mustafa Çay. Belki daha önce başka bir kitabın sayfalarında, belki bir eğitimde ya da dinlediğin bir ses kaydının içerisinde karşılaştık seninle. Belki de ilk kez karşılaşıyoruz.

Bazı karşılaşmalar, kusursuz bir zamanlamanın ürünüdür, bazı ertelemeler de öyle… Eğer şu anda seninle bir yolculuğa çıkmak üzere burada karşılaştıysak, bu karşılaşmanın bir anlamı olmalı.

Belki de uzun yıllar boyunca yaşadığın bir sıkıntıyla vedalaşma zamanı gelmiştir. Ya da korkuların, artık seninle yaşamaktan sıkıldılar ve sana veda etmek istiyorlar. Kim bilir belki de, kendine güven duygun, onu hapsettiğin sandığın içinden bir an önce çıkmak istiyor. Ne dersin, bütün bunların gerçekleşeceği zaman gelmiş midir sence?

Hayatın gerçekten de değişmek üzere midir? O hep vaat edilen, “Bugün, bundan sonraki yaşamının ilk günü olacak!” sloganına belki de çok yaklaşmışsındır. Kim bilir?

Kim bilir?

Elbette ki sen bilirsin!

Bir adım atarsın ve bir şeyler yaparsın. Sonra hayatın değişir mi? Belki. Peki, o adımları atmayı sürdürürsen… O zaman ne olur?

İşte o zaman, hayatın değişmeye başlar.

Değişim, süreklilik yasasıyla mümkündür ve bir şeyi değiştirmek için, bilinçaltı zihnine istediğin şeyle ilgili komutları sürekli olarak göndermelisin.

İşte bu kitap, baştan sona, bununla ilgilidir.

Belki de bu kitabı okumakla, şu ana kadar kendin için en büyük yatırımı yapmış olacaksın. Bu kitap, değişim için gereken en etkili bilinçaltı telkinleri kullanılarak hazırlanmıştır. Kitaptaki uygulamaları yaparken ve telkinleri tekrar ederken, mümkün olduğunca yoğun duygular içerisinde olmanı öneriyorum.

Bilinçaltı zihnimiz, en çok kullandığımız kelimelerle programlanır. Bu yüzden bu telkinler son derece önemlidir. Sürekli tekrar ettiğinde bilinçaltı zihnin, kullandığın telkinlerle uyumlu bir şekilde programlanacak ve artık buna göre davranacaktır.

Bu özel yolculuktan keyif alman ve yaşamın her damlasını doyasıya yudumlaman dileğiyle…

Mayıs 2012'de aldığım NLP Pratisyen Eğitimi 35 yıllık hayatımda en değerli hediyem oldu.
Aydınlık kapının anahtarını verdi.
Daha sonraki süreçte aldığım NLP Master ve Yaşam Koçu Eğitimleri ile aydınlık yolda kendimden emin adımlarla nasıl yürüyeceğimi öğrendim.
Artık yaşamdaki kaynağımı buldum ve her daim onu beslemeye devam ediyorum.
Aydınlanma Çağımın anahtarını veren,
Mustafa ve Gülçin Çay'a sonsuz teşekkürler…
Elif Günay Tozlama

Affedebilmek

Affetmemek, insanın yaşamı boyunca başına gelebilecek en büyük felaketlerden biridir. Çünkü bilinen tüm sıkıntıların, bilinmeyen sebebidir affetmemek. Affetmemek en zehirli duygulardan biridir ve insanın enerjisini bütünüyle çalar… Peşinden hastalıklar getirir, felaketler getirir…

Başkasını affetmemekle kendimizi affetmemek arasında hiçbir fark yoktur. Özünde affetmemek insanı her durumda zehirler. En sinsi düşmanımız ve en büyük zaafımızdır affetmemek. Hiçbir yılanda, bu kadar güçlü bir zehir bulunmaz. Hiçbir zehir, bu kadar amansız yakalamaz…

Bu güne kadar kaç kişiyi affetmediğini bir düşün. Bu güne kadar affetmemek sana neler kaybettirdi? Peki, affetmemekle, her hangi bir şeyi değiştirebildin mi bugüne kadar?

Dünya üzerindeki kanserli hastaların neredeyse tamamının, kansere yakalanma sebebinin kin ve nefret olduğunu biliyor muydun?

Affetmemenin insana kazandırdığı, tek bir olumlu duygu yoktur. Affetmemek insanı güçlendirmez aksine çok zayıflatır. Affetmek karşımızdakine verdiğimiz en güzel cevaptır. İyi insanların, en büyük intikamıdır affetmek. Affetmek, o insana verebileceğimiz en büyük cezadır…

Her şeyden önce kendini affetmelisin. Affetmek sana en fazla ne kaybettirir? Peki ya affetmemek… Lütfen zaman ayır ve bunları yaz.

Affetmek demek karşımızdaki insanın yaptıklarını kabul etmemiz demek değildir. Affetmek o kişiyi yeniden seveceğimiz anlamına da gelmez. Affetmek bizi, onunla tekrar görüşmek zorunda bırakmaz.

Affetmek, sadece duygularımızı özgürleştirmektir. Bizler ancak kendimiz için affederiz. Bizim affetmemizin, karşımızdaki insanla bir ilgisi yoktur.

Affetmek bizi güçlendirir. Affetmek kendine saygı duymak anlamına gelir… Çünkü kendine saygı duyan insanlar zihinlerinde zehirli düşüncelerle yaşamazlar… Değiştiremeyeceği bir geçmiş için, elinin altındaki geleceği feda etmez kendisine saygı duyan bir insan.

Affetmek kendine değer vermek anlamına gelir… Çünkü kendine değer veren insanlar duygularını zehirlemezler…

Affetmeyen kişi, karşısındakini değil, sadece kendini cezalandırır. İçeride biriken öfkenin, nefretin, kötü hırsın faturası her zaman çok ağır olur. Ödenmeyen kredi kartı borçları gibidir affetmemek. Birikir, birikir, birikir ve faiziyle birlikte gelir günün birinde. Hem de duygularımızı icra yoluyla ele geçirir bu kin ve nefretler.

Lütfen söyler misin, bu güne kadar affetmediğin insanlar sana kendilerini affetmediğin için gelip teşekkür ettiler mi? Peki sana gelip, “evet sen beni affetmedin ve ben hatamı anladım” mı dediler? Elbette ki hayır…

Affetmemek sana bu güne kadar hiç bir şey kazandırmadı. Tabi, bol bol acı çekmekten başka… Zaten eğer acı çekmeyi seviyorsan ve bununla mutluysan şu an bu kitabı okuyor olmazdın.

Affetmek, kin beslediğin o kişiye değil, sadece sana iyilik getirecek. O zaten büyük ihtimalle artık hayatında yoktur. Sayfalar çoktan kapanmıştır.

Affederek gururundan ve değerlerinden ödün vermeyeceksin. Aksine, affetmediğin zaman değerlerinden ödün verirsin. En önemli değerlerin nelerdir peki? İlk başta sevgi, güzellik, merhamet, huzur, pozitif düşünce… Bunlar doğuştan sahip olduğumuz en önemli değerlerimizdir. Şimdi bu değerlerin yanına kin ve nefreti ekle. Hiç yakışıyorlar mı? Baklavanın üzerine ketçap dökersen ne hale gelir?

İşte temel insani değerlerimize, kin ve nefreti eklemek, baklavaya ketçap dökmek gibidir. Peki, affetmediğin zaman, bu en özel duyguların hangisi sende var olmaya devam ediyor? Elbette ki hiçbiri…

Bir insan hem sevgi dolu, hem nefret dolu olamaz. Bir bardağa hem su hem de süt koyamazsın. Süt dolu bir bardağa su koymak için önce sütü boşaltmalısın. Ama sadece sütü boşaltmak da yetmez. Bardağı yıkamalısın. İşte bu yüzden, önce kendini affetmelisin… Ardından, diğerlerini affetmek daha kolay olacaktır.

Memnun olmadığın ve sevmediğin kendini affedip, onu hayatından göndermediğin sürece, geçmişin karşına dikilip hatalar yapmana ve senin nefret duygunu alkışlamaya devam edecektir. Buna izin vermekten vazgeç! Kendini affetmek, hatalar yapıp seni sürekli üzen parçanı tamamen bağışlamaktır.

Eminim, şu ana kadar hayatın boyunca mutlaka affettiğin birileri de olmuştur. Peki, onlar senden daha mı değerliydi? Onlara, kendine verdiğinden daha çok mu değer verdin? Onlar affedilmeyi hak etti de, sen etmedin mi?

Kendini affetmediğin sürece başarılı olmayı, Sağlıklı olmayı, mükemmel bir anne/baba olmayı, iyi bir eş olmayı, iyi bir insan olmayı, harika bir dost olmayı ve kısacası muhteşem bir hayat yaşamayı unut!

Çünkü kin ve nefretle beslediğin duygular, günün birinde bir yerlerden çıkıp hayatını zehir etmeye devam edecektir. Hem de çok sinsice yapacaklardır bunu. Her şey mükemmelken, hayatında her şey yolundayken bir anda kâbusa çevireceklerdir hayatını. Hem de sen kendini en mutlu hissettiğini sandığın anlarda.

Kendini affetmemek hayatın boyunca kendine yalan söylemekten başka bir şey değildir. Şunu unutma: Bu dünyadaki en değerli insan sensin! Bu hayat senin… Sen var olduğun için bu hayat var. Sen bu dünya için önemlisin. Sana hayat veren kim? Nefret duygun mu yoksa içindeki tertemiz, saf sevgi mi?

Nefretin olduğu yerde sevgi barınamaz ve sevginin olmadığı yerde de hayat yoktur. Peki, affetmeyerek, kine, nefrete ve öfkeye sarılarak kime zarar veriyorsun? Kimden intikam alıyorsun? Sen, yalnızca kendine zarar veriyor ve o tertemiz kalbi, zehirlerle dolduruyorsun.

Sana düşünme gücünü sağlayan kim? Başkaları mı yoksa sen mi? Kimse seni nefret etmeye zorlamıyor. Bunu sen yapıyorsun, yalnızca sen!

Affetmeyerek, o muhteşem beynini, zehirli düşüncelerle dolduruyorsun. Bundan hemen vazgeç! Geçmişteki hataları bir fırsata çevirmek senin elinde. O hataları kabullenerek, onlarla yaşayıp mutsuz olmak da senin elinde.

Sen affetmeyerek, kendini cezalandırdığını düşünüyorsun. Oysaki kendini affetmemek, hatalarını kabul etmek demektir. Gerçekte sen, affetmemekle kendini cezalandırıyorsun.

Affetmek insanı büyüten, geliştiren, hayattan keyif almayı sağlayan en büyük erdemlerdendir ve sen, bunu fazlasıyla hak ediyorsun.

Bundan sonra sana yakışan, geçmişteki hatalarla yaşamak değil, hatalarından ders alıp yoluna bakmaktır. Sana yakışan, öfke ile yaşamak değil, herkesi ve her şeyi affedip, duygularını özgür bırakmaktır. Artık sana, öfke, kin, nefret ve hırsla yaşamak değil, sevgi, hoşgörü, anlayış ve bilgelik yakışır.

Affetmemek çirkindir, affetmek güzeldir ve sen güzelliklere layıksın.

Affetmemek esarettir, affetmek özgürlüktür ve sen özgürlüğe layıksın.

Affetmemek insanı hasta yapar, affetmek sağlıktır, enerjidir ve sen bunu fazlasıyla hak ediyorsun.

Affetmemek başarısızlık getirir, affetmek kendine karşı kazandığın en büyük zaferdir ve sen bu zafere layıksın.

Affetmemek seni geçmişin külleriyle yaşatır, affetmek seni muhteşem bir geleceğe götürür ve sen geleceğine emin adımlarla yürümeye layıksın.

Affetmemek insanı zehirler, affetmek insanı bu zehirlerden arındırır ve sen bunu fazlasıyla hak ediyorsun.

Affetmemek küçük zihinlerin sığındığı çamurdan bir limandır, affetmek okyanuslara yelken açmaktır ve sen bataklıklara değil, okyanuslara aitsin!

Affet! Önce kendini, sonra hayatında affedemediğin her kim varsa onları affet.

Affetmek sadece senin yapabileceğin bir şeydir. Kimse senin adına affetmez.

Affetmek seni özgürleştirecek. Affetmek seni büyütecek. Affetmek seni güzelleştirecek.

Affetmek güzeldir. Affetmeyi hak ediyorsun ve affetmeyi başarıyorsun.

O yüzden artık sorgulama. Sadece affet.

Affet bitsin ve gitsin.

İşte hepsi bu kadar!

…ve sana da bu yakışır.

Affetme Telkinleri

Kalbimi, düşüncelerimi ve bedenimi affetmeye açıyorum.

Affetmeyi kabul ediyorum.

Kendimi affediyorum.

Hayatımdaki herkesi affediyorum.

Geçmişimi affediyorum.

Affetmeyi kabul ediyor ve onaylıyorum.

Affetmenin hafifliğini yaşamaya karar veriyorum.

Affetmeyi seçiyorum.

Çünkü ben kendime değer veriyorum.

Kendime saygı duyuyorum.

Kendime sahip çıkıyorum.

Duygularım tamamen benim kontrolümde.

Geçmişimde yaşadıklarım artık tümüyle geride kaldı.

Yaşadığım her sorunda, fırsatları görmeyi seçiyorum.

Sorun odaklı değil, çözüm odaklı yaşamayı seçiyorum.

Zorlukların, beni güçlendirdiğini biliyorum.

Almam gereken tüm dersleri aldım ve yoluma muhteşem bir huzur ve rahatlıkla devam ediyorum.

Hayatta sadece öğrenimler vardır ve ben de geçmişimin, bana öğrettiklerini öğrenmeyi seçiyorum.

Kendimle barışık yaşıyor ve hayatıma sahip çıkıyorum.

Duygularıma sahip çıkıyorum.

Kendimi, öncelikle kendimi, inanarak, yürekten affediyorum.

Ben bunu, hak ediyorum.

Kendimi buna layık görüyorum.

Affettikçe günden güne daha sağlıklı, daha güçlü, daha iyimser, daha başarılı, daha mutlu ve daha ayrıcalıklı oluyorum.

Ben sadece kendimden sorumluyum.

Başkalarının davranışlarına odaklı yaşamaktan vazgeçiyorum.

Herkes kendi yaşamından sorumludur.

Ben de sadece kendimden sorumlu olmayı seçiyorum.

Herkes kendine yakıştığı gibi davranır.

Bunu biliyor ve herkesi olduğu gibi kabul ediyorum.

Geçmişimi sevgiyle geride bırakıyorum.

Kalbimi sevgiye açıyorum.

Sadece zayıf insanlar affetmezler.

Güçlü insanlar, affetmenin gücünü yaşarlar.

Ben de affetmenin o mucizevi gücüne sahibim.

Zayıf bir insan olmayı reddediyorum.

Duygu ve düşüncelerime hâkim olmayı seçiyorum.

Kendimi affediyorum.

Bunu fazlasıyla hak ediyorum…

Artık intikam yerine bağışlamayı, acılarla yaşamak yerine anı yaşamayı, kin beslemek yerine affetmeyi seçiyorum.

Eskiden kızarken, şimdi sakin olmayı, eskiden öfke doluyken, mutlu olmayı, eskiden kendimi kurban verirken, şimdi sınırlarımı çizmeyi

seçiyorum.

Hayatımın kontrolünü kendi ellerime alıyorum.

Ben acı çekenlerin arasında değil, mutlu insanların arasındayım.

Nefret bataklığında yüzenlerin değil, affedenlerin arasındayım.

Küçük düşünenlerin değil, büyük düşünenlerin arasındayım.

Kendini imha edenlerin arasında değil, kendine değer verenlerin arasındayım.

Çevresindekileri değiştirmeye çalışanların değil, sadece kendini değiştirenlerin arasındayım.

Ben sadece kendimden sorumluyum.

Sadece kendimi değiştirmekle yükümlüyüm.

Sadece kendi davranışlarıma odaklı yaşıyorum.

Hayatımdaki insanların bana nasıl davranacaklarına sadece ben karar veriyorum.

Hayatımla ilgili sınırları yalnızca ben çizebilirim.

Birisi, bana karşı olumsuz bir davranışta bulunduğunda ona kızmak yerine, “Onun bu davranışı sergilemesine, acaba benim hangi tutumum sebep oldu?” diye soruyorum.

Artık olaylara çok daha sakin yaklaşıyor ve insanları olduğu gibi kabul ediyorum.

Başkalarına odaklı yaşamaktan vazgeçiyorum.

Başkalarının davranışlarından dolayı kendimi kurban vermeyi reddediyorum.

Haklı olmak değil, mutlu olmak istiyorum.

Gelip geçici durumların, hedeflerimin, mutluluğumun önünde bir engel teşkil etmelerine izin vermiyorum.

Daima olumlu düşünüyor, olumlu yaşıyorum.

Girdiğim her ortama sevgi ve neşe yayıyorum.

Güçlü, sağlıklı ve pozitif ilişkiler kuruyorum.

Duygularıma hâkimim.

Sakin ve huzurluyum.

Şimdi derin bir nefes al.

Aldığın her nefesle birlikte, için sevgi ve huzurla dolsun.

…ve nefesini verirken, içindeki bütün nefret, kin ve öfke vücudundan uçup gitsin.

Affedemediğin herkesi affet.

Affedemediğin kendini affet.

Kendine sarıl.

Kendini sev...

Şimdi kalbinden, bir gökkuşağının çıktığını hayal et.

Affedemediğin kim varsa hepsine bu gökkuşağının içinden, sevgi dolu bir enerji gönder...

Herkese, tanıdığın tanımadığın herkese, yalnızca saf ve tertemiz bir sevgi gönder.

Onların kalbinden de sana aksın bu sevgi. Buna izin ver..

Sana sevgi yakışır. Sana hoşgörü yakışır. Sana anlayış yakışır.

Sana affetmek yakışır... Affet... Affet…

Her şeyi ve herkesi affet. Sevgi senden yana. Yaşam senden yana.

…ve sen yeniden, hoş geldin hayata…

Hoş geldin.

Yaşadıklarıma, hayatıma, bir kitabın beni bu kadar çok değiştireceğine hala inanamıyorum…
Duygularımı anlatırken Mustafa Çay, bunun bir mucize olduğunu düşünüyorum. Kitaplarınızdan çok şey öğrendim ve hala öğrenmeye devam etmekteyim.
Her gün sanki daha çok nefes alıyorum. Şükretmeyi öğrendim, elimdekilerin kıymetini öğrendim, sevmeyi, sevilmeyi her şeyi kitaplarınız sayesinde sizden öğrendim.
Şimdi seviliyorum, kırılmıyorum, ağlamıyorum çünkü ben değiştim ve size bunları anlatırken bile inanın kelimelerle tariflerini anlatamıyorum.
Teşekkürlerimi belki kelimelerle ifade edemem.
Size çok şey borçluyum.
Tüm hayatımı kaybedecekken,
elimden tutan biri oldunuz size çok teşekkür ederim.
Pınar Koç

Bolluk Bilincine Ulaşmak

Para, Para, Para… Parayı kim sevmez ki? Bazı insanlar parayı hiç sevmediklerini söylerler. Oysaki en çok da o kişiler, bilinçaltı düzeyde parayı en çok sevenlerdir.

Parayı herkes sever. Para keşfedildiği andan beri, insanların yaşamındaki en vazgeçilmez değerlerden biri olmuştur. Para, birçok olumlu ya da olumsuz duyguyla direk bağlantılıdır.

Dünyadaki herkese, "Zengin yaşamak mı istersin, yoksa fakir yaşamak mı?" diye sorsak, bütün insanlar, yoksul olmayı reddedeceklerdir. Ben hiç sanmıyorum ki, bir kişi bile "Hayır, ben yoksul yaşamak isterim. Yoksulluk harika bir duygudur. Biriken faturalarım, geciken ev kiram ve sürekli paramın yetmemesi, istediğim hayatı yaşayamamak harika bir duygu" demez herhalde…

O halde parayı herkes sever. Sadece paradan korkan insanlar parayı sevmediklerini söylerler. Şu an para ile ilgili ciddi bir krizden geçiyor olabilirsin. Ya da maddi durumun iyidir, ancak daha iyi olması için çaba gösteriyor da olabilirsin.

Belki de her zaman çok zengin olmak gibi bir hayalin vardı. Fakat o kadar çok çalıştığın halde, hala ulaşamamış da olabilirsin.

Bu bölümde para ile ilgili değerlerini, para hakkındaki en gerçek düşüncelerini, para ile ilgili farkında olarak ya da olmayarak kullandığın inançları fark etmeni ve bunları değiştirmeni amaçlıyorum. Bir sonraki bölümde ise, yeni para değerini ve modelini belirledikten sonra, kendine her gün para ile ilgili söyleyeceğin telkinler bulacaksın.

Neden bazı insanlar varlık içindeyken, bazıları hayatının sonuna geldiklerinde bile yoksulluk içinde ölüp giderler, bunu hiç düşündün mü?

Varlıklı insanların doğuştan gelen bir ayrıcalığı olabilir mi?

Ya da zaten onların doğuştan zengin olduklarını mı düşünüyorsun? Evet, bu pek çok insan için doğru olabilir. Bazıları hayata gözlerini açtığı anda, kendilerini asırlar boyu bitmeyecek bir servetin içinde bulurlar. Ancak zenginlerin hepsi bu kadar şanslı değildir. Zaten bu gerçek anlamda zenginlik değil, şanstır. Gerçek zenginlik, olmayanı var edebilme gücüdür.

Peki, bu güne kadar kaç tane çok zengin insanın hayatını inceledin? Zengin insanların büyük bir çoğunluğunun, çocukluk yıllarında çok yoksul günler geçirdiklerini biliyor musun? Büyük bir yoksulluk içindeki pek çok insanın, sıfırdan zirveye çıktıklarını duymuş olmalısın. Peki, bu insanların yoksul insanlardan farkı nedir? Fark ne şans, ne geldikleri aile, ne de babadan kalma miraslarıdır.

Bu insanların tek farkı, paraya bakış açıları ve para hakkındaki değerler ve inançlarıdır. Para bir kâğıt parçasından başka hiçbir şey değildir. Paraya sadece biz bir anlam yükleriz.

Bu güne kadar paraya hangi anlamları yükledin? Çocukluğundan beri ailenden, çevrenden para hakkında duyduklarına bir bakalım mı?

Para beni bozar.
Para ağaçta yetişmiyor.
Para sadece zengin insanların hakkıdır.
Para kim ben kim?
Para pis kokar.
Parası olanın dostu olmaz.
Paran olursa çevrende kimse kalmaz.
Para parmaklarımın arasından akıp gider.
Kuruşun hesabını bilmeyen için liranın değeri yoktur.
Para insanı kendini beğenmiş yapar.
Zengin olmak için çok çalışman lazım.
Ben para makinesi miyim?
Para yalnızlık getirir.
Zenginler uykusuzluk çeker.
Azıcık aşım kaygısız başım.

Para dert getirir.
Parayı hak etmiyorum.
Çok param olursa nereye koyarım?
Çok param olursa çok vergi öderim.
Çok para ile nasıl başa çıkarım?
Ya önce zengin olur sonra da kaybedersem?
İnsanlar o zaman beni değil paramı sever.
Etrafımı sahte dostlar sarar.
Herkes gelip benden para ister
“Kim bilir hangi yollarla zengin oldu?” diye düşünürler.
Çok laf yalansız, çok mal haramsız olmaz.
Zenginlerin burnu büyük olur.
Çok para, çok sorumluluk demektir.
Para geldiği gibi gider.
Para kötülüklerin anasıdır.

Bu listeye daha birçok şey ekleyebiliriz. Eğer para hakkında bu inançlardan birine, ya da bir kaçına, ya da hepsine sahipsen, ne kadar çok çalışırsan çalış, aynı yerde kalmaya devam edersin. Çünkü bu inançlar olumsuz inançlardır ve bilinçaltı zihnimiz bizi istemediğimiz her şeyden uzaklaştırır.

Ne kadar hızlı koşarsan koş, eğer koşu bandının üzerindeysen, hiçbir yere gidemezsin. Kendini sınırladığın inançlar, senin yaşam yolundaki koşu bandındır. Koşarsın, yorulursun, didinirsin ama bir metre bile ilerleyemezsin…

Önce para ile ilgili değerlerini ve inançlarını belirle. Para hakkında bu güne kadar duyduklarını, deneyimlediklerini bir kâğıda yaz. Göreceksin ki, bunların hiç biri senin gerçek değerlerin değil.

Bu güne kadar annenin, babanın, akrabalarının para hakkındaki değerlerini taşıdığını göreceksin. Bu onların para modeliydi. Artık sen kendi para modelini çıkartmalısın.

Eğer parayı sevmediğini söylersen para da seni sevmeyecek ve sana hiç gelmeyecektir. Sevmediğin bir arkadaşının evine gelmesini ister misin? Gelse bile, onu hemen göndermeye çalışırsın. İşte para da o

arkadaşın gibidir. Seversen gelir, sevmezsen gider.

Önce para hakkındaki değerlerini, modellediğin insanları, paraya bakış açını değiştirmelisin.

Unuma! Para parayı çeker, yoksulluk da yoksulluğu. Yeni para modelin oluşmaya başladığında, yapman gereken en önemli şeylerden biri, eline geçen her paranın bir kısmını, bir yerlere ayırmak olmalıdır. Başlangıç olarak % 10 idealdir. Eline geçen her paranın %10 unu ayırmak harika bir stratejidir.

Bu parayı, ayırdığın anda unut! Ona hiçbir şekilde dokunma. O para büyümeye başladıkça, parasızlığın baskısı günden güne azalacak ve para, daha çok parayı çekecektir. Para bir mıknatıs gibidir.

Bu, kötü gün paran değil; daha iyi günlerinin parası olmalıdır. Çünkü kötü gün parası biriktirerek, zihnine kötü gün komutu vermiş olursun ve yine o paranı kötü günlerde kullanırsın.

Bundan böyle, kötü günler için değil, çok daha iyi günler için niyet ederek biriktir paranı.

Bu parayı yok saymalısın. Eğer bir hafta biriktirip, içinden yine acil sandığın durumlar için alırsan, hala koşu bandındasın demektir. Faturaların, kiran, kredi kartların, borçların, ayırdığın % 10 olmadan da ödenebilir. Farz et ki bu %10, eline hiç geçmedi. Bunu yapabilirsin. Kendine güven….

Borçlar, kredi kartları, kiralar eskiden de vardı ve bir şekilde üstesinden geldin. Şimdi ise bunlar yine olacak, ama aynı zamanda paran da olacak ve bu sana güç verecek.

Ayrıca bunu yaparak, zamanla borçlarının da eriyip gittiğini göreceksin. Çünkü bir insan zengin gibi düşünerek yoksul kalamaz. Hem zengin hem de yoksul olamazsın. Hangi program güçlüyse, diğer program pes edecektir.

Biriktirdiğin o parayı unut! Paran sana güç ve güven duygusu verecek. Çünkü sen artık, zenginlik bilincine sahipsin ve bu zenginliğin, günden güne katlanarak büyüyor.

Bolluk Bilinci Telkinleri

Artık para ile ilgili eski inançlarımı tamamen değiştiriyorum.

Para hakkında yepyeni inanç ve değerlere sahibim.

Para bir enerjidir.

Para hayatı kolaylaştırır…

Para iyi şeyler yapmak için bir araçtır.

Parayı seviyorum.

Geçmişimden gelen, hatırladığım ve hatırlamadığım tüm olumsuz para modellerini sevgiyle ve hızla özgürleştiriyorum.

Bütün bu modeller bana ait değildi.

Para ile ilgili yeni modellerime ve yeni düşünce kalıplarıma sahip çıkıyorum.

Paranın kötü olduğuna dair inancımı reddediyorum.

Yoksul insanlar iyidir, zengin insanlar kötüdür inancını terk ediyorum.

Parası olsun ya da olmasın, bir insan iyi ya da kötü olmayı kendisi seçer.

Para benim dostumdur.

Para benim güvenlik çemberimdir.

Para benim kölemdir ve ben paramın efendisiyim.

Ben bir para mıknatısıyım.

Hayatıma parayı, fırsatları ve dâhiyane fikirleri çekerim.

Paranın kötü olduğunu, zor elde edildiğini, paranın insanı bozacağını,

paranın elde tutulamayan bir şey olduğunu ve parmakların arasından uçup gittiğini düşünmek bana çok komik geliyor.

Paranın sadece çok çalışarak elde edileceğini, parası olanın dostunun olmadığını ve buna benzer inançlarımın hepsini tamamen geride bırakıyorum.

Kendisine saygısı olan insanlar, bolluk içinde yaşarlar.

Kendisine değer veren insanlar, zenginliğe kavuşurlar.

Kendisini zenginliğe layık gören insanlar, yoksulluk bilincinden kurtulurlar.

Yoksulluk zihnimizin kördüğüm olmuş halidir.

Evrende her şey, herkese yetecek kadar boldur.

Kâinatta herkese yetecek kadar bolluk var.

Yoksulluk, ona kendini teslim edenlerin yakalandığı ölümcül bir virüstür.

Ben dünyaya geldiğim günden beri zengin bir insanım.

Zenginlik, benim için hiçbir zaman ulaşılması gereken bir şey olmamıştır.

Zenginlik benim var olma halimdir.

Zenginlik benim seçimimdir.

Zengin olmayı, bolluk içinde yaşamayı, hak ediyorum.

Çünkü kendime değer veriyorum.

Hayata geliş amacımı biliyorum.

Aldığım her nefesi, farkında olarak alıyorum.

Bolluk içinde yaşamayı hak ediyorum.

Bu güne kadar, para ile aram hep iyiydi ve bundan sonra da iyi olacak.

Ben parayı bir mıknatıs gibi çekerim.

Para güçtür ve ben güçlüyüm.

Param olduğunu bilmek bana güven verir.

Paramın değerini biliyorum.

Zenginliğin bütün yollarını, zihnim bilir.

Paramı nasıl kazanacağımı, nasıl tutacağımı, paramı nasıl artıracağımı, paramı nasıl kullanacağımı bilinçaltım ezbere bilir.

Parayı hak ediyorum demek yerine, para beni hak ediyor derim.

Ben paradan daha değerliyim.

Para benim için, hayatın tüm zevkine varmak adına küçük bir araçtır.

Paraya değer veririm, ama parayı gözümde çok büyütmem. Çünkü büyütülen her şeye ulaşmak zordur.

Para benim için ulaşılması çok kolay bir araçtır.

Her gün elime beklediğim ve beklemediğim yerlerden çok fazla para geçer.

Para bana sürekli olarak akar.

Zihnim bolluk bilinci ile doludur.

Bolluk içinde yüzdüğüm bir hayatım var.

Yaptığım her işten keyif alıyorum.

Güne erkenden başlıyorum ve güneşin doğuşu ile birlikte, zihnimde de yepyeni fikirler doğuyor.

Paramın ve hayatın tadını doyasıya çıkarıyorum.

Para bir güven aracıdır.

Para, güce ulaştıran bir anahtardır.

Para, huzur verir.

Para, imkânsızı başarma aracıdır.

Para, bana hizmet eden bir köledir.

İnsanlar benim dünyamda varlıklı ya da yoksul diye ikiye ayrılmazlar.

Benim dünyamda insanlar, kendine değer verenler ve kendine değer vermeyenler diye ikiye ayrılırlar.

Benim dünyamda insanlar, küçük düşünenler ve büyük düşünenler diye ikiye ayrılırlar…

Benim dünyamda insanlar, paradan korkanlar ve parayı korkutanlar diye ikiye ayrılırlar…

Para benim kölemdir ve ben paramın efendisiyim…

Kendini Bil...
Ne önemli bir söz...
Her şey bende başlıyormuş ve bende tamamlanıyor.
Uzun ama çok uzun bir yoldu yürüdüğüm...
Hep dışarda aradım,
içimde bitmez tükenmez soruların cevaplarını...
Çözümleri, çözümsüzlüklerin nedenlerini...
Hatta cevap anahtarlarını...
Bende imiş...
Gerçekten bende...
Bunu size kaç kişi söyler, kaç kişi anlatır,
kaç kişi sizi uyandırır...
Belki birçok ama, Mustafa ÇAY kitapları, eğitimleri ile,
o cevapları bize veriyor...
Sanki soruları beklemiş gibi...
İşte bu kitapta da, cevap bekleyen ne çok soruya yanıt var...
Yolunuz hep açık ve aydın olsun...
Sevgiler...
Dilek Karakaya

Daha Mutlu Olabilmek

Bir rivayete göre, bilinmeyen zamanlardan birinde, bir hücrede yatan iki mahkûm varmış. İkisi de farklı suçlardan dolayı hapse girmişler. Yalnızca iki tane eski yatağın olduğu, küçücük bir hücrede kalıyorlarmış. Hücrenin, dışarıya bakan minik bir penceresi varmış.

İkisinin de tek dünyası, demir parmaklıklarla çevrili o pencereymiş. O küçücük pencereden bakarken, birisi yerdeki çamur yığınlarını görürmüş, diğeri ise gökyüzünde parlayan yıldızları…

Peki ya sen?

Sen neyi görüyorsun, kendini hapsettiğin yaşam zindanındaki, o küçücük pencereden baktığında? Peki, baktığın zaman neyi görüyorsun dışarıda? Şartların, koşulların ne olursa olsun, hayata nereden bakıyorsun? Baktığında ne görüyorsun peki?

Çamura batan geçmişini, bugününü ve geleceğini mi? Yoksa çamurlara inat taşları delerek özgürlüğüne kavuşmak isteyen çiçekleri mi?

Sen bu dünyaya, mutsuzluk içinde kıvranmak için gelmedin. Bu durum senin kaderin değil, bu yalnızca bir seçim.

Biliyorum, bunu ilk duyduğunda bir hakaret olarak algılayacaksın. Ama sonunda bunun böyle olmadığını göreceksin. Şu an belki de içinden, “Ne yani, bütün bunların olmasını ben mi istedim?” diyor olabilirsin. Bense, büyük bir yüreklilikle “Evet” diyorum sana. Evet… Sen seçtin.

Elbette sadece sorumluluğu sana yükleyip bunu burada bırakmayacağız. Bunu nasıl seçtiğini, seçimlerini nasıl değiştireceğini ve bunlarla nasıl baş edebileceğini göstereceğim sana.

Yıllar önce bir bayan, benden yardım almak için ofisime gelmişti. Kendisini dünyanın en mutsuz insanı olarak tanımlıyordu. Sürekli ağlıyor ve etrafındaki insanları suçluyordu. O hariç, herkes suçluydu. Annesi, babası, kardeşleri, arkadaşları hiç kimsenin onu anlamadığını ve herkesin ona karşı cephe aldığını düşünüyordu.

“Neden ben? Neden her şey benim başıma geliyor?“ diye soruyordu kendisine sürekli olarak. Artık yaşamak istemiyordu.

Neredeyse konuşmamız boyunca ağladı. Daha sonra ona sadece şunu sordum, “Bütün bu yaşadıklarınızdan kimin sorumlu olduğunu biliyor musunuz?”

“Kim olacak, tabi ki onlar” dedi. Bense ona döndüm ve “Hayır!” dedim, “Bu yaşadıklarınızın tek sorumlusu sizsiniz.”

Birden neye uğradığını şaşırdı ve “Ne yani sebep ben miyim yine?” dedi. Ben de “Hayır, sebebi değil, sadece sorumlusu sizsiniz” dedim.

“Beni siz de anlamadınız. Ben size büyük umutlarla gelmiştim. Çevremdekileri değiştirirsiniz sanmıştım” dedi ve sinirli bir şekilde gitti.

Aradan 10 gün geçti. Telefonu bağlayan sekreterim, “Her şeyden sorumlu olduğunu söyleyen bir bayan sizinle görüşmek istiyor” dedi. Gülümsedim ve “Bağla” dedim. Aramızdaki konuşma aynen şöyleydi.

- “Merhaba, nasılsınız?”
- “Her şeyden sorumlu olmayı nasıl başardığımı öğrenmek ister durumdayım. Ya siz?” dedi.
- “Size bunu öğretecek olmanın sevinci içindeyim” dedim.

Belki şu anda yüz yüze konuşmuyoruz ama senin içinden geçenleri de az çok tahmin edebiliyorum. Eğer mutsuzluğu hayatından çıkarmak istiyorsan, atacağımız ilk adım bu olacak. Hayatınla ilgili her şeyden, %100 sorumlu olmanı sağlayarak işe başlayacağız.

Şimdi hayatımıza şöyle bir göz atalım: Dinlediğimiz şarkılara bakalım önce. Neredeyse tamamı hüzünlü şarkılar değil mi? Ekrandaki dizilere, sabah programlarına bir bak. Gün içinde kendine söylediğin sözleri ele al.

Günde kaç kez geçmişe gidiyorsun? Günde kaç kere “Ben bunları hak etmedim” diyorsun? Bütün bunların hepsini kendine neden yaptığını hiç düşündün mü peki? Daha ne kadar kendini geçmiş denilen bu tuzağa kurban vereceksin? Bu güne kadar geçmişi düşünmek sana neler kazandırdı?

Tamam, diyelim ki yaşadığın her şeyin sorumlusu ve sebebi, senin dışındaki herkes. Sen hariç herkes suçlu ve herkes haksız. Bunları yaşamayı sen seçmedin. Kaderin cilveleriydi bütün bu yaşananlar. Peki söyler misin bana, şu anda bunları her gün düşünen, düşünmeyi seçen kim? Sen değil misin?

Olay bir kere yaşanırken; zihninde onu yıllarca devam ettiren kim? Bunu da mı başkaları yapıyor?

Geçmişe üzülmek anlamsız ve saçmadır. Geçmiş bizi depresyon denilen tuzağa sürükler. Ona anlam yükleyen bizleriz. Geçmişimizi değiştiremeyiz. Sadece geçmişimize yüklediğimiz anlamları ve geçmişe olan bakış açımızı değiştirebiliriz.

Geçmişin ne kadar acılarla dolu olursa olsun, onu devam ettiren sensin. Geçmişteki acıları bir fırsata çevirecek olan da sensin. Yaşadığımız her şey bize kendimizde neyi değiştirmemiz gerektiğini, neyi farklı yapmamız gerektiğini söyleyen bir fırsattır.

Acılarını fırsata çevir. Sana söyledikleri mesajı dinle. Geçmişine acı dersen, geçmişin acıdır ve acıtır.

Hayatın yumrukları da, bizi ya yere serer, ya da bir şampiyon yapar.

Her insanın hikâyesi ayrıdır. Ama inan bana hiç kimse bir diğerinden daha çok acı çekmiyor. Hepimiz aynı beyne, aynı ruha, aynı zihne ve aynı bedene sahibiz. Hiç birimiz bir diğerimizden üstün değil.

Ama aradaki fark şu; Birileri kendini sevmeyi seçiyor, birileri ise kendine acı çektirmeyi... Birileri geçmişine kahrediyor, birileri

geçmişinden ders çıkartıyor. Birileri duygularını kontrol edemiyor, birileri ise duygularının hükümdarı oluyor.

Söyler misin bana, hayatındaki her şey yolundaydı ve sonra bir sabah uyandığın anda kendini çaresizliğin tuzağına düşmüş olarak mı buldun? Elbette ki hayır! Bir insan durup dururken depresyona girmez.

Eğer geçmişe üzülmeyi başarabiliyorsak, beynimiz bunun tam tersini de başarabilir. Çocukluk yıllarını bir düşün. İstediğin bir şey alınmadığında hemen depresyona girer miydin?

Ya da sen hiç kendini alkole ve sigaraya veren bir çocuk gördün mü? Peki, intihar eden bir çocuk duydun mu hiç?

Bir çocuk ağlar ve sonra oyununa kaldığı yerden devam eder. Çocuklar geçmişi biriktirmez. Mutsuzlukla çocuklar bile başa çıkabiliyorsa, bizler bununla dünden başa çıkarız. Büyüdüğümüz zaman yapacağımız şey de aynı. Tıpkı bir çocuk gibi, sadece yaşadığımız anın tadını çıkararak yapacağız bunu. Bunu yapmak çok basit ve eğlencelidir.

“Yalnızca 10 yaşına kadar hayal kurabilirsin” diye bir şey öğretilmediyse sana, ya da böyle bir kanun yoksa senin dünyanda, sen de bir çocuk gibi hayal kurabilirsin. Hatta o hayallerine sahip çıkıp onlara kavuşabilirsin.

Bir sonraki bölümde, bütün bu süreçleri inşa etmek için, çok etkili telkinler bulacaksın.

Bu telkinleri tekrar ettikçe, onlar bilinçaltı zihnine hızla etki edecek ve yaşamında günden güne harika gelişmelerle karşılaşacaksın.

Mutsuzluğa meydan okumaya hazır mısın?

Geçmişle ve seçimlerinle yüzleşmeye var mısın?

Kendini ve geleceğini yeniden inşa etmeye hazır mısın?

Acılar içinde kıvranmak kaderin değil.

Sen mutlu bir hayatı fazlasıyla hak ediyorsun!

Mutluluk Telkinleri

Bu bölümü okurken, sakin ve rahat bir yerde olmanı istiyorum. Seninle güzel bir yolculuk yapacağız. Bu yolculuk boyunca kendini güvende hissedebilirsin.

Çok sakin ve huzurlusun. Kendini her nefesle birlikte biraz daha iyi hissetmeye başlayabilirsin. Artık geçmişe meydan okumanın ve onu zihninin en kuytu köşelerine atmanın zamanı geldi.

Şimdi derin bir nefes al ve nefesini tutabildiğin kadar tut. Şimdi de yavaşça bırak nefesini.

Kendini bir müzede hayal etmeni istiyorum. Kocaman bir ahşap kapının önündesin ve bu kapı, tüm ihtişamıyla karşında duruyor. Müzenin bu ağır ve heybetli kapısını aralıyorsun ve eskimiş ahşap kokusu karşılıyor seni içeride.

Bu müzede, çok eski zamanlara ait resimler var. Şimdi seninle birlikte, o müzeyi gezeceğiz. Müzenin içinde geçmişindeki mutsuz olduğun anlara dair pek çok fotoğraf olacak. Uzun yıllar boyunca sakladığın tüm resimler burada. Zihninde sürekli dönüp duran ve her gün, düşündükçe kendini kötü hissettiğin bütün resimler bu müzede.

Şimdi bu müzenin duvarlarında, geçmişindeki acılara ait bütün resimleri yan yana, eski bir çerçevenin içerisinde hayal et. Resimler ve çerçeve o kadar eskimiş ki, bu fotoğraflar sanki yüzyıllar öncesine ait gibi görünüyor. Sakladıkları duygular çoktan yok olup gitmiş, zamanın kollarında sararıp solmuş resimler.

Bu resimlerin hepsi soluk ve hepsi de asırlar öncesine ait. Şimdi o resimlere tek tek bakmanı istiyorum. Onlara son kez bakacaksın ve sonra bu anıları, ait oldukları yere, geçmişin karanlığına göndereceğiz.

İçeride çok hoş bir klasik müzik çalıyor. Bir taş plaktan dinliyor gibisin. Tınıları son derece net ve bu müzik adeta ruhuna dokunuyor. Son derece sakin ve rahatsın. Müzenin içi oldukça aydınlık. Çok fazla ışıklandırılmış bir müze burası ve ben yanındayım, güvendesin.

Şimdi duvarlara bak. Bu resimler, senin geçmişine ait fotoğraflar. Bu resimler, artık çok geride kalan anılar. Şimdi bütün dikkatinle onlara bak.

İlk önce çocukluk yıllarına ait resimlere ver dikkatini. Geçmişinde kalan tüm acıları, eskimiş ve tarih olmuş birer resim olarak gör. Bu resimleri, antika bir çerçeve içerisine yerleştir ve devam et zaman çizgin üzerinde yürümeye.

Bugüne gelinceye kadar, yaşadığın tüm dönemleri izle bu müzenin duvarlarında. Uğradığın haksızlıklar, başına gelen talihsizlikler, bütün sıkıntıların, acıların, gözyaşların…

Tüm yaşamın, gözlerinin önünden geçmeye başlasın. Onlara son bir kez bak. Ne kadar eskimiş olduklarını gör. Ne kadar geride kaldıklarını…

Artık onlar, bu müzenin duvarlarındaki eskimiş fotoğraflardan başka hiçbir şey değiller. Onlar artık bugüne ait değil. Her resim diğerinden daha soluk, daha mat ve daha eski. Yaşadığın bütün acılar, artık eskimiş resimlerden ibaret.

Birazdan müzeden çıkacaksın ve kendini çok rahatlamış hissedeceksin. Müzeden çıktığında geçmişin bütün yüklerini omuzlarından indirmiş olacaksın ve artık müzenin sonuna doğru yaklaşıyorsun. Her şeyi geride bırakarak… Geride... Çok geride bırakarak…

Müzenin kapısına kadar geldin. Birkaç dakika sonra artık geçmişini tamamen burada bırakıp, geleceğine doğru adım atacaksın.

Gelecek tertemizdir ve gelecek, üzerine tek bir leke bile değmemiş, bembeyaz bir kâğıt gibidir.

Geçmişte ne yaşanmış olursa olsun, geleceğin tertemiz sayfalarına ne yazılacağına karar verecek tek kişi, artık sadece sensin.

Şimdi kapının tokmağına elini uzat. Birazdan müzenin arka çıkış

kapısını açıp, dışarıya çıkacaksın. O heybetli kapının tokmağını çevirecek ve bu eski müzeden hızla uzaklaşacaksın.

Kapıyı açtığın anda karşında güneş parıldayacak ve ıslak yemyeşil çimenlerle kaplı bir yol belirecek. Bu yol seni hayal ettiğin geleceğe götürecek. Bu senin geleceğin olacak. Tertemiz bir gelecek…

Elinle kapının tokmağına dokun, onu hisset. Çevirdiğini gör. Kapıyı yavaşça arala ve şimdi aç kapıyı… evet sonuna kadar aç bu heybetli kapıyı…

Şimdi hızla çık dışarıya ve koşmaya başla. Geçmişinden hızla uzaklaş. Sonra derin bir nefes al ve hızla koş uzaklara doğru. Geçmişini tamamen geride bırak ve durmadan koş.

Ayaklarının altında ıslak, yemyeşil çimenler var ve sen koşuyorsun geleceğine doğru. Koş, durmadan koş… Çıplak ayaklarının altındaki çimenleri hisset. Kuşların cıvıltısını ve ağaçların hışırtısını duy. Güneşin sıcaklığı ısıtıyor bedenini. Tam önünde çağlayan ırmağın suları, ruhunu adeta yıkıyor.

Şimdi daha hızlı koş yeniden geleceğine doğru. Seni bekleyen muhteşem yarınlara doğru koş.

…ve şimdi yavaşla. Dönüp şöyle bir arkanda bıraktığın geçmişe bak. Geride bıraktığın müze, ufukta kaybolup giden küçücük bir nokta gibi, belli belirsiz görünüyor. Artık geçmişinle aranda, aşılması imkânsız yollar var. İstesen de dönemezsin artık geçmişine.

Sen mutlu adımlarla geleceğe doğru ilerliyorken, ansızın bir yağmur başlasın yürüdüğün yollarda. Bu yağmurla beraber temizlensin toprak ve sen de temizle ruhundaki bütün acı kalıntılarını. Geçmişin enkazını dök şimdi ırmağın çağlayan sularına. Yağmurun kokusunu duyumsa…

Arkanda geçmişe dair tek bir iz bile kalmadı. Şimdi yeniden koş geleceğine doğru ve benimle birlikte tekrar et sana birazdan söyleyeceklerimi.

Birlikte haykıralım, hayata yeniden dönüş şarkını. Yaşamın kollarına at kendini ve hissederek söyle benimle birlikte bu yaşam şarkısını.

Ben kendimi çok seviyorum…

Kendime her şeyden daha çok değer veriyorum.

Yaşadıklarımdan çok şey öğrendim.

Geçmişimi sevgiyle geride bırakıyorum.

Geçmişte, beni üzen herkesi affediyorum…

Affetmek beni özgürleştiriyor.

Affetmek beni büyütüyor.

Biliyorum ki ben izin vermediğim sürece, hiç kimse beni kimse üzemez.

Artık bunun bilincinde yaşıyorum.

Bundan sonra kimsenin beni üzmesine izin vermiyorum.

Sadece AN' ı yaşamayı seçiyorum.

Her gün yeni bir hayattır, her an yeni bir fırsattır.

Ve ben her günün farkına vararak yaşamayı, fırsatlara odaklanmayı seçiyorum.

Olumlu düşünmek benim için bir yaşam tarzıdır.

Sakin olmayı seçiyorum…

Soruna değil çözüme odaklanmayı seçiyorum.

Başkalarının davranışlarından ben sorumlu değilim.

Artık sadece kendimden sorumlu olmayı seçiyorum...

Bana nasıl davranılmasını istiyorsam, başkalarına da öyle davranıyorum.

Aklıma en ufak bir olumsuzluk geldiğinde, hemen dik duruyorum.

Derin bir nefes alıyorum ve kendime, güven ve huzura dair telkinler veriyorum.

Elimde olmayanlara değil, sahip olduklarıma odaklanıyorum.

Kendimi her an, her konuda iyi hissediyorum.

Fiziksel olarak harika görünüyorum.

Duygusal ve zihinsel olarak mükemmelim.

Hayatımdaki her şeyin değerini biliyorum.

Kendi değerimin farkındayım.

Kendimi seviyorum… Hem de çok, ama çok seviyorum…

İntiharın eşiğindeydim, hayatı kafamda bitirmiştim.
Gülçin Hanım beni aradı ve eğer istersem değişebileceğimi, bambaşka bir Emine olabileceğimi söyledi.
Herkes beni değiştirmeye çalışıyordu ama kimse değişmezken ben niye değişecektim ki?
Nasıl değişirdim, ben böyleydim,
inanmadım önce söylediklerine.
Bir sene sonra aynanın karşısına geçtim ve evet,
ben değişmiştim.
Bambaşka bir Emine duruyordu karşımda.
Güçlü, dimdik ve çooook mutlu bir Emine...
İnsan her yaşta öğrenmeye açıktır ve ben sizden çok şey öğrendim.
Hayata yeniden başladım.
Başım dik ve hep ileri doğru bakıyorum.
Şimdi 2 yaşındayım ve yeniden doğdum.
Hayat tozpembe, tozunu alırsak pembesi bize kalıyor ve bu da çok güzel.
Hayat güzel ve yaşamaya değer.
Farkındalığımı fark ettim, yeni hayatımı size borçluyum. Bazen diyorum ki, iyi ki depresyona girmişim…
Çünkü sizi tanıdım ve yeni bir hayatım oldu.
Çooook teşekkür ederim iyi ki varsınız.
Sizi çok seviyorum, kendimi çok seviyorum,
yaşamayı çok seviyorum.
Mutluyum ve iyi ki varım.
Emine Yoluk

Kolayca “Hayır” Diyebilmek

Hayır diyememenin temelinde yatan duygu kaygıdır. Çoğu insan, korku ve kaygı duygularını birbirine karıştırır. Korku, yaşanan duruma dair hissedilen duygudur. Kaygı ise; henüz yaşanmamış, ancak zihnimizin var ettiği bir durumdur. Olmasından korktuğumuz durumlar kaygıdır.

Peki, insan neden, ya da nelerden kaygı duyduğu için hayır diyemez? Karşısındakini kaybetmekten kaygı duyduğu için, reddedilme kaygısı yaşadığı için, yanlış anlaşılmak istemediği için, yalnız kalmaktan korktuğu için ve “Hayır” demeyi öğrenemediği için hayır diyemez!

Hayır diyememenin temelleri çocukluk yıllarında atılır. Önce annemizin babamıza hayır diyemeyişini, kardeşimizin annemize hayır diyemeyişini görür ve modelleriz.

Önce aileden, sonra okuldan, öğretmenimizden, arkadaşımızdan, hayatımızdaki diğer tüm insanlardan öğrenilen bir durumdur bu.

Hayır diyememek, öğrenilen bir durumdur ve eğer onu öğrendiysek, hayır demeyi de öğrenebiliriz.

Çevremizde hayır diyemeyen insanlar çoğaldıkça, bu durum bize normal gelmeye başlar. Olması gereken budur artık ve bu durum bizim karakterimizin bir parçası olup çıkar.

Çoğu insanın ağzından, “Huyum bu, ne yapabilirim? Bunu değiştiremem ki. Can çıkar huy çıkmaz” sözlerini duyarız. Madem bu bir huy, hiç bebeklere dikkat ettiniz mi? Bebekler çok rahat ve özgürce, istemedikleri bir şeyi belli ederler. Eninde sonunda onların istediği olur. Demek ki, hayır diyememek bir huy değil.

Eğer bir huy olsaydı, doğuştan birçoğumuz hiçbir konuda hayır diyemezdik. Karnı acıkan bir bebek, ağlamak yerine, oturup beklerdi.

“Ağlarsam annem yanlış düşünebilir, incinebilir” diye kendini durdururdu.

Evet, bu alışkanlığı yıllardır taşıyor olabilirsin. Hatırlayamayacağın kadar eski zamanlardan beri, hayır diyemiyor olabilirsin. Ancak bu, değiştirilebilecek bir şeydir. Sen yeter ki iste, bunu değiştirmek için her an fırsatlarla doludur ve şu an zaten, bu fırsatı kendine tanıyorsun.

Bunu değiştirmenin en kolay yolu, bir yerlerden başlamak ve o ilk “hayır” ı söylemektir. Ama bunu yapabilmek için biraz güçlü olman gerekecek. Bu bölümdeki bilgiler sana bu gücü adım adım kazandıracaktır.

İlk başlarda tanımadığın insanlara “hayır” demekle başlayabilirsin. Buna kendini alıştırdığın zaman, tanıdığın insanlara ya da özellikle hayır diyemediğin insanlara, “hayır” demek daha da kolaylaşacaktır.

Karşımızdaki insandan bir öneri geldiğinde ve ona “Hayır” cevabını verdiğimizde o kişiyi reddettiğimizi düşünürüz. Oysaki o an, o kişiyi değil, o kişinin sunduğu bir teklifi reddetmiş oluruz.

Hayatımızdaki insanlarla ilişkilerimizi ayakta tutmanın, onlara “Evet” demekten geçtiğini düşünürüz. Ancak bu, ilişkilerimizi koşullar üzerine kurduğumuzun bir kanıtıdır ve koşullar üzerine kurulan bir ilişki, gerçek bir ilişki olmaz. İlişki, koşulsuz olduğu zaman gerçek bir ilişkidir.

Hayır diyememek, insana beraberinde iki yüzlülüğü de getirir. İçimizdeki ses, “Hayır” derken, dışımızdaki ses “Evet” der ve biz karşımızdaki insana karşı ikiyüzlü, kendimize karşı ise sahtekâr durumuna düşeriz.

Eğer bir ilişki, senin bir tane hayır cevabınla bitiyorsa, o ilişki zaten hiç var olmamıştır. Karşındaki seni, sen olduğun için sevmemiştir.

Hayır demek, kendimize saygı duymaktır, kişilikli olmaktır, güçlü ve sağlam ilişkiler kurmaktır.

Hayır diyememek ise; insanın kendisine saygısını zamanla yitirmesine sebep olur. Kişinin gerçek duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edememesi sonucu, içinde öfke birikmesine neden olur. Yaşama karşı sürekli gergin olmasına neden olur.

“Hayır” demek, sert bir şekilde karşımızdakini kıracağımız anlamına da gelmez. Siz yeter ki, “Hayır” demeye karar verin. İnsanları kırmadan da “hayır” demenin birçok yolu vardır. Siz kapıyı açmaya karar verdiğinizde elinize çok anahtar verilir.

Benden Koçluk desteği alan bir danışanım vardı. İnsanlara “Hayır” diyemiyordu. Kendisine en çok kime, ya da kimlere ve hangi durumlarda “Hayır” diyemediğini sordum. Bana somut bir örnek vermesini istedim.

Danışanım bir bayandı. Çalışıyordu ve işinde başarılı biriydi. İşini seviyordu. Çok yakın bir arkadaşının, haftanın birkaç günü, çalıştığı yere ziyarete geldiğinden yakınıyordu. Arkadaşı gelmeden önce onu arıyor ve “Çayı hazırla, ben geliyorum” diyordu. Müsait olup olmadığını sormuyordu ve geldiği zaman da onu çok meşgul ediyordu.

Bu durum, onu gereğinden fazla rahatsız etmişti. Hatta işini kaybetme kaygısına bile kapılmıştı. Anlatırken bana, “Her seferinde fedakârlık eden benim” diyordu. Ben de ona, siz feda ederken, o kâr ediyor dedim. Bunu söylediğimdeki yüz ifadesi hala gözlerimin önündedir.

Evet, fedakârlıkta bulunuyordu. Bir taraf feda ediyor, diğeri ise kâr ediyordu… Hiç de adil bir anlaşma değildi.

Ona, “Arkadaşına “Hayır” dersen ne olur?” diye sordum.

“Bana çok darılır. Onunla aramın kötü olmasını istemiyorum. Zor günlerimde hep yanımda oldu. Ona bunu yapamam” dedi.

Vefa borcu vardı ve bu yüzden de arkadaşına “hayır” diyemiyordu.

Ona, arkadaşını incitmeden hayır diyebilmeyi öğrenmek isteyip istemediğini sordum. Bunu nasıl yapacağını bilmiyordu ve bunu öğrenmek için bana gelmişti.

Hayır demenin binlerce yolu vardır. Ben ona şunu yapmasını söyledim. Arkadaşı onu arayıp, müsait olup olmadığını sorduğu zaman şunu söyleyecekti, “Seninle vakit geçirmekten gerçekten çok keyif alıyorum. Ancak bu, çalıştığım yerde olduğu zaman sana istediğim gibi zaman ayıramıyorum. Sürekli işle ilgilenmek zorunda kalıyorum. Yanıma gelmektense daha kaliteli zaman geçirebilmek için, akşam iş çıkışı

görüşmeye ne dersin?”

İlk konuşmalarında, aynen bunları söyledi ve sonra çok ilginç bir şeyle karşılaştı: Arkadaşı da bu durumdan rahatsız olduğunu söyledi ona. Hatta arkadaşı bir süre sonra, bir itirafta bulunmuştu. Onun iş yerine gelmeyi hiç istemediğini, ama ona dışarıda buluşmayı teklif ederse “hayır” demesinden korktuğunu, çünkü çok yoğun olduğunu ve onu kaybetmemek için de sürekli fedakârlıkta bulunup çalıştığı yere gelerek onu ziyaret ettiğini söylemişti! Ayrıca çalıştığı yerde yapılan görüşmeler çok kısa sürdüğü için ve bu zaman kendisine yetmediği için, çok sık iş yerine geldiğini ve orada yaptıkları görüşmeden kendisinin de memnun olmadığını itiraf etmişti.

Her ikisi de aynı durumdan şikâyetçiydi ve ikisi de “Hayır” diyemiyordu. Sadece “Hayır” diyemedikleri için bu durumu istemeden sürdürüyorlardı. Aralarında “Hayır” adında buzlu bir cam vardı ve o camı birisi kırdığında, diğeri de hemen kırmıştı.

Danışanım bir süre sonra bana geldiğinde, arkadaşına “hayır” demeye alıştığını söylemişti. Hatta sadece ona değil, istemediği bir durumda, herkese kolaylıkla “Hayır” diyebiliyordu. Şimdi onların eskisinden çok daha sağlıklı bir dostlukları var.

“Hayır” derse arkadaşını kaybetmekten korkuyordu, ilginçtir ama “hayır” diyerek arkadaşı ile dostluklarını daha da güçlendirmişti. “Hayır” demek bazen çok hayırlıdır.

Bunu sen de yapabilirsin. Hadi ilk adımı şimdi at ve ilk “Hayır” ı bana söyle. Artık insanlara istemediğin bir konuda, evet diyecek misin? Seni duyamıyorum!

Harikasın!

2009 yıllarında potansiyelimin farkındaydım fakat bunu nasıl kullanacağım konusunda çıkmazda idim. Her türlü yolu denemek istiyordum, sürekli düşünüp bir yol *arıyordum. Ertelediğim bir hayat ve bulunmayı hiç istemediğim bir iş ortamı... Zihnimde sonradan farkına vardığım yüzlerce olumsuz program: "Bir şeyleri değiştirmek için geç mi kaldım?" sorusu. "29 yaşındasın, hala evlenemedin. Mutlu bir yaşam sadece bir hayal… Para zor kazanılır, güzel olan şeyler beni bulmaz, yalnız geldin yalnız gideceksin... geceleri* ağlama krizlerim artık gündüzlere taşınmıştı ve *psikatriste gitmek zorunda kaldım, o dönem ilaç kullanmaya başladım. Stres o kadar yoğundu ki, suratı asık bir insana dönüşmüştüm. Yine stresli bir günün ardından eve gitmek üzere durakta bekliyordum. Sanki nefesim kesiliyor, nefes alamıyordum. Panik durumu başlamıştı. Biraz kendime gelebilmek için oturdum, sonra daha iyi nefes alabilmek için başımı yukarı kaldırdım. "Mustafa Çay - Yaşam Koçu" tabelasını gördüm. Yaşam Koçu… bu kelimeyi düşünüyordum, ilk defa duymuştum ve etkilemişti beni. Ertesi* gün oraya gittim ve *subliminal CD'lerle o zaman tanıştım. Hemen o gün dinlemeye başladım. Ne mi oldu? Hayatım o günden sonra hızlı bir şekilde değişti. İstemediğim fakat yapmaktan kendimi alamadığım davranışlarım vardı. Bunlardan kurtulmaya başladım ve bu beni çok heyecanlandırmıştı. Sonra hayatım sırasıyla düzene girmeye başladı. Zaman benim lehime işliyordu, 1 yıl içinde ruh eşimi buldum. Yapmayı hayal ettiğim işi yapmaya başladım ve işime tutkuyla bağlıyım. Şimdi hayallerimin peşinde koşarak onlara daha da yakınlaşıyorum.*

Mustafa Çay ve Gülçin Çay'a teşekkürler.

Zeynep Usgu Ulutan

Hayır Diyebilme Telkinleri

Hayatımdaki herkese, duygu ve düşüncelerimi özgürce söyleyebilme gücüne sahibim.

Kendime, inandığım her konuda güveniyorum.

Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.

Başka insanların, benim hayatımla ilgili karar vermelerine izin vermiyorum.

Doğru kararlar veriyor ve doğru adımları atıyorum.

Başkaları için yaşamayı bırakıyor ve kendim için yaşıyorum.

Kendi merkezimde olduğum zaman, başkalarını daha sağlıklı bir şekilde mutlu ediyorum.

Verdiğim her “Hayır”ın sorumluluğunu alıyorum.

Kendi kararlarımın sorumluluğunu üstleniyorum.

Hayatımla ilgili tüm seçimlerimi kendim yapıyorum.

Hayatımın iplerini, diğer insanların elinden alıyorum.

Ben bir kukla değilim ve kimse beni parmaklarıyla oynatamaz.

Kendi kararlarımı kendim verebilirim.

Düşüncelerimi cesurca dile getirebilirim.

Bu güne kadar hayır diyememek, öğrendiğim bir şeydi.

Bundan sonra hayır diyebilmeyi öğrenmeye karar veriyorum.

Gerektiğinde insanların fikirlerini reddedebiliyorum.

Bu, onları sevmediğim anlamına gelmiyor.

Hayatımdaki herkese karşı, dürüst ve samimi olmak için, güçlü ilişkiler kurmak için, onlara gerektiğinde “hayır” diyebiliyorum.

Önceliğimi her zaman, kendi isteklerime veriyorum.

Bunu insanlara zarar vermeden ve onlara saygımı yitirmeden yapmayı başarıyorum.

“Hayır” demek bana “Evet” demek kadar doğal geliyor.

Bir insan, istemediği ve kendini huzurlu hissetmediği bir konuda, rahatlıkla hayır diyebilir.

Aldığım her karardan ve verdiğim her cevaptan sadece kendim sorumluyum ve bundan mutluluk duyuyorum.

Kendimi her zaman, her yerde ve herkese doğru bir şekilde ifade ediyorum.

Karşımdaki insan, beni yanlış anladığında, bu tamamen onun seçimidir.

Ben kendimden emin olmaya ve kendime güvenmeye devam ediyorum.

Zaman zaman, karşımdaki insan için özveride bulunabilirim.

Ancak hiçbir zaman kendimle çelişkiye düşecek kadar fedakârlıkta bulunmuyorum.

“Hayır” dediğimde, insanlar bana saygı duyuyor.

Kararlılığımı gözlerimde görüyorlar ve benim aldığım her kararın doğruluğundan emin oluyorlar.

Bazen “Hayır” cevabını vermem, karşımdaki insanın kendisini analiz etmesine vesile oluyor.

Hayatımda “Hayır” cevabının da olması, insanlar üzerinde güçlü bir etki bırakıyor.

İstemediği bir konuda hayır diyen insanlar, kendine güvenen ve kendine saygı duyan insanlardır.

Çevremdeki insanları incitmeden, onlara saygısızlık etmeden, hatta onları

onurlandırarak, gerektiği zaman, “hayır” cevabını vermeyi başarıyorum.

“Hayır” demek, insanlarla aramdaki sınırı belirleyen bir etkendir.

Duygu ve düşüncelerimi, kararlı bir şekilde insanlara sunduğum zaman, ilişkilerim daha güçlü ve sağlıklı oluyor.

“Hayır” diyebildiğim zaman, kendim oluyorum.

Kendim olduğum zaman, herkese de kendisi olma fırsatını tanımış oluyorum.

Böylece kendime olan saygım artıyor.

Daha sağlıklı kararlar alabiliyorum.

Daha dürüst ve samimi ilişkiler kuruyorum.

Her geçen gün, kendime olan güvenim daha da artıyor.

İnsanların, hayatıma ve kararlarıma saygı duymalarını sağlıyorum.

Ben de, alacağım her cevaba hazırlıklı olup insanların hayatına ve kararlarına saygılı davranıyorum.

Başkaları için yaşamıyorum, kendim için yaşıyorum.

Kendim için yaşamak beni bencil değil, saygın ve mutlu bir insan yapıyor.

Kendi seçimlerimi yaptıkça, daha başarılı oluyorum.

Kendimi dolu dolu yaşıyorum.

Hayata ve insanlara sevgiyle bakıyorum.

Kişiliğim günden güne güçleniyor.

Hayatımdaki her şeyi, daha gerçekçi yaşıyorum.

Pişmanlık duygusundan uzak yaşıyorum.

Keşkelerle değil, fırsatlarla yaşıyorum.

Bana gerçekten değer veren insanlarla, hayatımı mutlu bir şekilde devam ettiriyorum.

Huzurlu ve sakinim.

Değişime açığım ve değişimi kabul ediyorum.

Değişiyorum...

Değişimin sorumluluğunu alıyorum.

Güçlü, kararlı ve mutluyum.

Ben hayat oyununda bir figüran değil, başrol oyuncusuyum.

Kendimi yaşıyorum ve herkese de kendisi olma fırsatını veriyorum...

Bu muhteşem iki insanla bir tanıdık sayesinde, sinir krizi geçirirken iletişime geçmiştim.
Bu CD'ler hakkında bir şeyler duymuştum ama "Hadi canım, bir CD mi beni sakinleştirip
olumsuz düşüncelerden kurtaracak?" demiştim.
YANILMIŞIM!
Üzerimde o kadar negatif enerji varmış ki, ilk açtığımda kollarımda bir uyuşma hissettim ve bir şeylerin
vücudumu terk ettiğini fark ettim.
Bir süre sonra kendimi vücuduma sarılmış ve
ruhuma şefkat gösterirken buldum.
Daha sonra yaptığımız koçluk çalışmalarıyla birlikte, ilk önce kendimi sevmeye ve önemsemeye başladım.
Çünkü siz kendinizi sevmezseniz, değer vermez saygı duymazsanız, bunu karşı taraftan beklemeye hiç hakkınız yok. İnsanların size davranış biçimlerini siz belirlersiniz.
Yerlere kapanıp ağlayan biriyken, pırlanta gibi bu iki insanın ellerimden tutup beni ayağa kaldırması sayesinde şimdi bütün zorluklara karşı dimdik ayaktayım.
Korkmuyorum, başarıyorum ve kendimi seviyorum.
"Mutsuz Olmak Günahtır" cümlesini artık ilke edindim.
Mustafa Çay & Gülçin Çay iyi ki varsınız,
sizleri çok seviyorum.
Berna Soylu

Kendini Sevmek

Öncelikle şu soru ile başlayalım: İnsan kendini neden sevmez? Bir insanın kendini sevmemesi için ne gibi bir gerekçesi olabilir ki?

Belki sen de şu anda kendinden nefret ediyor olabilirsin. Kendini çok seviyor, ancak yine de “Acaba sevmediğim bir tarafım var mı?” diye kendine soruyor da olabilirsin. Bu bölümün sonunda, bu sorunun cevabını bulmuş olacaksın.

Kendini sevdiğini sanıp, bu güne kadar kendini kandırmış da olabilirsin, bilemiyorum. Ama bildiğim tek şey, bu sohbetimizin sonunda birçok gerçekle yüzleşecek olman.

Hiçbir mazeret, insanın kendisine değer vermemesi için geçerli değildir. Hayatta ne yaşamış olursan ol, ne kadar çok yanlış yapmış olursan ol, bunlar kendine değer vermemek için bir mazeret olamaz.

Çünkü hayattaki herkesten kaçabilirsin, ama bir tek kendinden kaçamazsın. Her ne yaparsan yap eninde sonunda kendine çarparsın. İnsanın dönüp dolaşıp geleceği yer kendisidir. Her insan kendisinin kürkçü dükkânıdır ve dönüp dolaşıp geleceği yer orasıdır.

Her halükarda, aynaya baktığın zaman göreceğin kişi senden başkası değildir. Bundan kaçış yoktur. O halde kendini bu saçma girdaptan kurtarmak en doğrusudur. Çünkü olumsuz düşünce girdabının sonu gelmez.

Kendini sevmemek, bir kasırgaya benzer. Bir kez kapılırsan, bir daha kurtulamazsın. Bir insan kendini sevmiyor diye, bütün dünya ona düşman olmaz. Kimse gelip ona madalya da takmaz. İnan bana bir insanın kendini sevmemesi, kendisi dışında hiç kimsenin umurunda bile değildir.

Çoğu insan başkalarının ilgisini çekmek ve sevilmek için kendine

zarar verir. Ancak, bu hiçbir zaman işe yarayan bir strateji olmamıştır. Çünkü en sabırlı insan bile, bir gün bu durumdan sıkılır.

Kendini sevmeyen insanlara hep şunu söylerim; “Sen kendini sevmiyorken, başkalarının seni sevmesini nasıl beklersin?”

“Senin kendini sevmek için bir nedenin yokken, bir başkasının seni sevmesi için bir nedeni olabilir mi?”

“Sen kendini sevmeye layık görmezken, bir başkası seni neden buna layık görsün ki?”

“Sen, sevgiye ve değer görmeye layık bir insan olduğuna inanmazken bir başkası senin adına buna neden inansın ki?”

Hiç kimse bunu senin adına yapmayacaktır. Kendini sevmemek, kendine değer vermemek ve kendine saygı duymamak insanda kişilik bölünmesi meydana getirir. O kişinin davranışları ile sözleri hiçbir zaman uyumlu olmaz. Kendine değer vermeyen insanlar sürekli hata yaparlar. Hata yapmanın altında yatan sebep ise, kendini sürekli cezalandırma isteğidir.

Sebep ne olursa olsun dünya üzerindeki hiçbir insan kendine değer vermemeyi, kendini sevmemeyi ve kendine saygı duymamayı hak etmez. Hiç kimse, gerekçesi ne olursa olsun kendine bunları yaşatmayı hak etmez.

İnsanın kendine yaptığı en büyük kötülük, kendini sevmemektir. Bir insanın yaşayabileceği hiçbir travma, kendini sevmemesinden daha ağır değildir. Dünyadaki herkes bir araya gelse, bir insanın kendine değer vermemesinin verdiği zararı yine de ona veremez. İnsanın kendine yaptığını bu dünyada hiç kimse yapamaz.

Kendini sevmemek, bir huy değildir. Kendini sevmemek, öğrenilen bir şey de değildir. Kendini sevmemek, genetik bir hastalık değildir. Kendini sevmemek, sadece bir seçimdir. Bir insan kendini ya sever ya da sevmez.

Kaşımı seviyorum, gözümü sevmiyorum diye bir şey yoktur. İnsan tam ve bütündür. Ya tamamen kendi ile barışık yaşar, kendini her haliyle kabul eder, ya da tamamıyla kendini reddeder. Çünkü insan tam ve bütün

var edilmiştir. Hiçbir uzvu bir diğerinden ayrı çalışmaz. Hiçbir duygu ve düşüncesi de bir diğerinden ayrı değildir.

İnsan vücudundaki her şeyin kendi başına bir görevi vardır. Ayrıca her insanın da bu dünyada özel bir görevi vardır. Hepimizin bir yaşam amacı vardır.

Kendini sev! Sen kendini seversen her şey yoluna girecek. Buna tüm kalbinle inan. Hayatındaki her şeyin yoluna girmesinin ilk adımı kendini sevmektir. Kendini sevmeye, kendine söylediğin kelimeleri değiştirmekle başlayabilirsin.

Unutma! Bazı insanlar yakınarak yaşamayı seçerler. Bazıları ise yaşamayı... Peki, sen nasıl yaşamayı seçiyorsun?

Kendini Sevme Telkinleri

Şimdi derin bir nefes al... Rahat, sakin ve güvendesin. Zihninde, tam karşında kabul edemediğin, sevmediğin kendini görmeni istiyorum. Onu zihninde canlandır, bütün detaylarıyla onu hayal et. Eğer o, içinde bir yerlerde ise, şimdi onun nerede olduğunu bulmaya çalış. Kalbinde mi; beyninde mi yoksa başka bir yerde mi? Nerede olduğunu bul. Tüm bedenini kaplamış da olabilir.

Şimdi zihninde kendi bedenini ve ruhunu ondan tamamen ayır. Bunu yapabilmek için ona ne ile bağlı olduğunu bulmaya çalış. Seni ona ne bağlıyor? Buna odaklan. Bunu zihninde canlandırabilirsin. Ona bir halatla bağlı olabilirsin. Ya da belki de ona siyah bir zincirle bağlanmış da olabilirsin. Şimdi ben üçe kadar sayacağım ve 3 dediğim anda, aranızdaki bağı tamamen koparmanı istiyorum.

Hayalinde canlandırdığın güçlü bir kesici alet ile onu tamamen kes ve yok et.

…ve 1

Hazır ol... Biraz sonra o eski, mutsuz, sevmediğin kendinden kurtulacaksın.

2

Şimdi eline kesiciyi al ve kaldır. Bu çok büyük ve keskin bir alet. Ondan artık tamamen kurtuluyorsun. Özgürlüğüne çok az kaldı.

İçindeki kendini sevmeyen parçan, senin en büyük düşmanın. O, seni zehirleyen bir vampir. O duygu vampiri. O bir düşünce vampiri.

…ve 3

Kes şimdi aranızdaki bağı ve tamamen kurtul ondan. Onu karşına al

şunları söyle...

“Seni artık özgür bırakıyorum. Geçmişte bana çok büyük zararlar verdin. Ama buna izin vermiyorum artık”

Sen konuşurken o, gittikçe küçülmeye başlasın. Onu küçük bir çocuk yap. Onu tamamen affet. Şimdi senin kalbinden çıkan bir gökkuşağı, onun kalbine doğru yol alsın. Ona içindeki sevgiyi gönder. Teşekkür et ve yüzünü gülümset. Ona sevgi ver.

Gözden kaybolana kadar küçült onu ve bir kelebek gibi uçup gitsin... Onun gittiği yerde içinde, bir boşluk oluşmuş olmalı. O boşluğu, güneşten gelen saf ve temiz bir enerji ile doldur.

Şimdi de derin bir nefes al. Yeni kendine sarıl. Kendine, “Seni seviyorum” de. Kucakla kendini.

Tüm bedenin sakin ve huzurlu.

…ve şimdi de benimle birlikte söylediklerimi tekrar etmeni istiyorum.

Varlığımı kabul ediyor ve onaylıyorum.

Ben tam ve mükemmelim.

Yeni kendime hazırım ve yeni kendimi tümüyle kabul ediyorum.

Sevgi benim içimde.

Sevgiyi dışarıda aramak yerine, içimdeki sevgiyi büyütüyor ve olgunlaştırıyorum.

Aynaya her baktığımda, bende var olan güzelliklere odaklanıyorum.

Sağlıklı bir insan olduğum için şükrediyorum.

Benim bu dünyaya bir gelme amacım var.

Kendimi güzelliklere ve pozitif olan her şeye açıyorum.

Kendimi her halimle, olduğum gibi kabul ediyorum.

Kendime değer veriyor ve saygı duyuyorum.

Kendimi seviyorum, kendimi herkesten çok seviyorum.

Girdiğim her ortama, neşe ve enerji yayarım.

İnsanlar benimle vakit geçirmekten keyif alırlar.

Kendimin farkında olarak yaşıyorum

Kendimi ödüllendirerek yaşamayı seçiyorum.

Hatalarımdan ders çıkarmayı seçiyorum.

Kendimle barışık yaşamayı seçiyorum.

Varlığım bu dünyaya bir armağan.

Ben iyi bir insanım.

Yeteneklerime odaklanıyorum.

Güzel yanlarıma odaklanıyorum.

Memnun olmadığım yanlarımı geliştiriyorum.

İçimdeki güzellikleri ortaya çıkarmak için karşıma her gün yeni fırsatlar çıkıyor.

İçimdeki çocuk mutlu ve güvende.

Ben doğru zamanda, doğru yerde, doğru insanlarla karşılaşırım.

Kendimi yargılamak yerine, büyütmeyi ve geliştirmeyi seçiyorum.

Geçmişimle olan bütün bağlarımı koparıyorum.

Kendimi affediyorum.

Geçmişimi özgürleştiriyorum.

Bana zararı dokunan herkesi affediyorum.

Geçmişte bıraktığım, sevmediğim kendimle olan tüm bağlarımı koparıyorum

Ben değerliyim, özelim, önemliyim.

Ben farklıyım ve kendi değerimin farkındayım.

Kendimi bütünüyle olduğum gibi seviyor ve takdir ediyorum.

Kendimi çok güzel ifade ediyorum.

Ben kendi hayatımın efendisiyim.

Yaşadığım hayatın tadını çıkarabilmek için ihtiyacım olan her şeye sahibim.

Sevmeyi ve sevilmeyi seviyorum.

Kendimi sevdikçe, başkalarına da daha çok sevgi veriyorum.

Herkesi olduğu gibi kabul ediyor ve onaylıyorum.

Kendimi özgürce seviyorum.

Başkalarını özgürce seviyorum.

Sevgiye kendimi layık görüyorum.

Sevgiyi hak ediyorum.

Sevilmeyi hak ediyorum.

Kabul görmeyi hak ediyorum.

Kendimi sevdikçe, insanların bana olan davranış ve düşünceleri günden güne değişiyor.

Hayatıma daima, benim gibi sevgi dolu insanları çekiyorum.

Hayatıma güzellikleri çekiyorum.

Hayatı, yaşamayı çok seviyorum.

Yaşadığım her anın tadını çıkarıyorum.

Sahip olmadıklarıma değil, elimde olanlara odaklanıyorum.

Varlığım için şükrediyorum.

Nefes alabildiğim için, sağlıklı olduğum için, sevgi dolu olduğum için, düşünebildiğim için, hissedebildiğim için şükrediyorum.

Sevgi benim içimde ve onu artık dışarıda aramıyorum.

Huzur benim içimde ve onu artık uzaklarda aramıyorum.

Yaşam benim içimde ve ben onu her zerresine kadar yaşıyorum.

Ben varsam her şey anlamlı.

Ben mutluysam, herkes mutlu.

Hayatıma sevgi dolu ilişkileri çekiyorum.

İlişkilerimde güçlü ve sevecen bir insanım.

Hayatta her şeyin en güzelini hak ediyor ve kabul ediyorum.

Nerede olursam olayım, sevgiyi hissediyorum.

Her yaşımın güzelliğini, hakkıyla yaşıyorum.

Yaptığım hiçbir şeyden dolayı pişmanlık duymuyorum.

Pişman olacağım hiçbir şeyi yapmıyorum.

Güçlü ve emin adımlarla yürüyorum.

Doğru kararlar alıyor, doğru sonuçlarla karşılaşıyorum.

Bütün ilişkilerim uyum içinde.

Ben şanslı bir insanım.

Ben huzurlu bir insanım.

Ben kararlı bir insanım.

Ben güçlü bir insanım.

Ben çok özel bir insanım.

Kalbimi sevgiye açıyorum.

Kendim olmaktan dolayı mutluyum.

Ne güzel bir kitaptı o ve şimdilerde onu her anımsadığımda, yüzümde tatlı bir tebessümle "Unutamayacağım bir kitap" diyorum ona hepppp. Çünkü benim için gerçekten de öyle oldu…
Öncelikle kitabınız ismiyle zaten dikkatimi çekmişti. Sonra biraz kitap yorumlarına göz atıp daha sonrasında da almaya karar verdim ve 2 ay sonra Dost Kitabevinde, karlı bir Ankara gününde, en sonuncusuna denk geldiğim sevimli kitap…
Nihayet meşakkatli bir süreçten sonra kitabınızı okudum. Sonrası mı? Sonrası işte aynen şöyle…
Okuduğum her cümle tamamen yüreğime hitap etti… Ne kadar içten, ne kadar "Kendinizsiniz" satırlarınızda… İnsanın yüreğindeki kıpırtılara hitap etmişsiniz adeta…
Bir kitap bu kadar mı kendimle konuşuyor gibi yazılabilir dedim… Birçok kez onay verdim "Evet böyle aslında" dedim çoğu cümlede…
Mütemadiyen yüzümde tatlı bir tebessüm oluştu☺
Bazı günler sabahları iş yerimde çayıma, simidime ortak oldu benimle, güne ondan birkaç tatlı söz okuyarak başladım… Sanki unuttuğum çok şey varmış da, kitaptaki cümlelerle hatırlar gibi oldum...
Değişik, etkileyici bir kitaptı, mizahi yönüyle kalbimize yerleşip bize öğütler vermeye niyetliymiş meğer…
Ne diyeyim, ben sevdim onu☺
Emeğinize, yüreğinize sağlık...
Ayser Paköz

Olumsuz Düşüncelerden Arınmak

Şu anda kendini, birçok olumsuz düşüncenin pençesinde hissediyor olabilirsin. Oysaki olumsuz düşünceler bizi pençesine alamaz, biz kendimizi olumsuz düşüncelerin pençesine kurban veririz.

Artık hayatından olumsuz düşünceleri tamamen çıkarıp atmak istiyorsun. Peki, bu olumsuz düşünceler nasıl var oluyor sence? Birçok insan olumsuz düşünme hastalığını, yaşadığı acıların çok olmasıyla açıklar. Ancak olumsuz düşüncelerin bizde var olması, yaşadıklarımızla ilgili değildir. Tam tersi, biz olumsuz düşündüğümüz için yaşadıklarımız da olumsuzdur.

Birçok insan bunu ilk duyduğunda “Ne yani, ben olumsuz düşündüğüm için mi bunlar başıma geldi?” diye sorar. Ben de onlara “Evet” derim.

Eğer sen de, şu an bu soruyu soruyorsan, sana da “Evet” diyorum. Sorunlar olduğu için biz olumsuz düşünmeyiz. Olumsuz düşündüğümüz için sorunlar var olur.

Burada kast ettiğim şey, “Bütün sorunlar bana gelsin” diye dua etmek değil.

Olumsuz düşünceler her şeyden önce kendimizle yaptığımız konuşmalarla tetiklenir. Gün içinde söylediğimiz ve farkına varmadığımız binlerce olumsuz cümle ile...

Sabah uyandığın anda, ters giden küçücük bir durumdan dolayı, koca bir günün aksi gittiği zamanlar olmuştur. Sabah sadece birkaç dakika süren bir olay, nasıl oluyor da, kalan 23 saat 50 dakikamızı mahvedebiliyor? Gerçekten de olayın kendisi mi günümüzü mahvediyor? Yoksa bizim olaya yüklediğimiz anlam, onu zihnimizde büyütmemiz ve

en önemlisi de olay yaşanıp bittiği halde söylediğimiz onca söz mü günümüzü mahvediyor? Cevap elbette ki ikinci şık.

Üstelik bir günümüz değil, çoğu kez birkaç günümüzü böylece mahvediyoruz. Kötü geçen birkaç günün biriktirdiği olumsuz düşünce ise, aradan geçen kısa bir süre sonra, yine birkaç günümüzü mahvediyor.

Bu kısır dönüye girmek çok tehlikelidir. Emin ol, olayı yaşadığın kişi ya da kişiler, günün sonunda yaşananları hatırlamıyordur bile!

Olumsuz düşünce tıpkı mıknatıs gibidir. Teslim olduğun anda seni bir mıknatıs gibi çeker.

Şimdi, bulunduğun yerde görebildiğin tüm siyah renkleri saymanı istiyorum. Tek tek, siyah renkli olan her şeyi say.

Kaç tane siyah var etrafında? Şimdi bu odada kaç tane siyah olduğunu biliyorsun.

Şimdi sana bir soru soracağım ve bana anında, hiç zaman kaybetmeden cevap vermeni isteyeceğim: Kaç tane sarı renk görebildin odada? Hemen cevap ver!

Şimdi de bana kaç tane kırmızı olduğunu söyle. Şimdi de mavi renge geçelim…

Muhtemelen hızla cevap vermeni istediğimde, doğru sayıları söyleyemedin bana. Az önce siyahları saymanı istediğimde, gözlerin yalnızca siyah renge odaklandı ve kırmızıları, yeşilleri ve mavileri görmedin. Gözlerin sadece siyah rengi aradı. Çünkü tüm odağında siyah renkleri bulmak vardı.

Odak nerede ise, tüm enerji oraya akar. Yaşamda da işler tamamen böyledir. Eğer sorunlara odaklanırsan, sorunlar sürekli karşına çıkar ve seni bulurlar. Sabah uyandığında, evde yaşadığın küçük bir problemin ardından, gün boyunca tüm aksilikler peş peşe gelmeye başlayacaktır. Sonra otobüste birisi ile tartışırsın, iş yerinde, her şey ters gider, sürekli aksi insanlarla karşılaşırsın, o gün giydiğin yeni kıyafetinin üzerine kahve dökülür, beklediğin telefon bir türlü gelmez ve buna benzer bir sürü şey…

Bunlar sana bir yerlerden tanıdık geliyor mu? Sabah yaşadığın küçücük bir 10 dakika, senin bütün gününü, işte böylece elinden çalıp gidecektir.

Olumsuz düşüncelerin sana verdikleri ve senden aldıkları bunlardır. Neden güne iyi başladığın zamanlarda her şey yolunda giderken, bazı günler bunun tam tersi oluyor?

Gerçekten de suç otobüsteki o kişinin mi, yoksa programı başka bir işi çıktığı için iptal eden arkadaşının mı, ya da sana normal davranan, ama senin tahammülünün olmadığı insanlarda mı?

Suç nerede ya da kimde? Suç yok! Suç ne sende, ne de dışarıda. Bu kadar şeyin aynı güne denk gelmesi kesinlikle tesadüf olamaz. Neden normal bir günde bu kadar aksilik bir araya gelmiyor da, her şey böyle günlerde birden berbat oluyor hiç düşündün mü?

Diyelim, sabah sorun yaşadığın o insan bütün bunlara sebep oldu. İyi de, kalan 23 saatinde onlar yanında değildi ki... Kalan 23 saatte yaşadığın her şeyi, karşına çıkan her duruma verdiğin tepkiyi tamamen sen var ettin. Bu senin eserin, onların değil!

Dünyaya geldiğin günden bu güne kadar, buna benzer kaç gün feda ettin? Kaç günün ziyan oldu ve gitti? Kaç gününü baş ağrısı ile noktaladın?

Burada sorunsuz bir yaşam vaat etmiyorum. Elbette sorunlar karşımıza çıkacak. Eğer o sorunlara düşüncelerimizi ellerimizle kurban verirsek, olumsuzluk bizi bir girdap gibi içine çekecektir.

Olumsuz düşünce sorunları çeker, sorunlar da olumsuz düşünceyi. Tıpkı “Yumurta mı tavuktan çıkar, yoksa tavuk mu yumurtadan?” sorusu gibidir bu.

Önce olumsuz düşünce başlar, ardından sorunlar çorap söküğü gibi gelir. Şu anda şöyle düşünüyor olabilirsin; “Güzel başladığım bir günün sabahında, durup dururken yaşadığım bir aksiliği de mi ben var ettim?”

Olumsuz düşünceler aynı gün içinde olumsuz durumlara dönüşmeyebilir. Sabah uyandığında güne güzel başlamış olabilirsin ve buna rağmen olumsuz bir durum seni bulmuş olabilir. Olumsuz

düşünceler, ödenmemiş kredi kartı borçları gibidir. Düşündükçe birikirler ve ekstre bize ulaşınca ise, faturası çok ağır ödenir...

Sabah güne pozitif başlamana rağmen, gün içinde yaşadığın sıkıntıların sebebi, önceden biriktirmiş olduğun olumsuz düşünceler olabilir. Önemli olan yüzeyde değil, derin yapıda olumlu düşünebilmektir. Olumlu düşünmek hayatımızın, vazgeçilmez bir kuralı olmalıdır.

Olumsuz düşünceler, bir virüs gibidir. İçimizde birikmeye başlar ve hızla çoğalırlar. Sonra da, hiç ummadığımız bir anda, sinsice karşımıza çıkarlar. Olumsuzlukların üst üste geldiği günlerin sonunda ise, negatif içsel konuşmalar başlar. Bu içsel konuşmaların tamamı yıkıcıdır.

Bilinçaltı zihnimiz, kelimelerle çalışır. Ağzımızdan çıkan kelimelerin hepsini gerçek olarak algılar. Sonra da bu düşünceler, kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşür.

Peki, bu olumsuz düşüncelerle nasıl baş edeceğiz? Etrafımızda bu kadar olumsuzluk varken, nasıl hayata olumlu bir pencereden bakacağız? Olumlu düşündüğümüz halde, karşımıza aksilikler çıktığında, onca şeye rağmen olumlu bir ruh halini korumayı nasıl başaracağız?

Neden bazı insanların hayatında sorunlar bir türlü bitmezken, bazı insanlar muhteşem bir hayat yaşıyorlar? Bazıları, yaşadıkları olaylarla güçlenmeyi seçerken, diğerleri nasıl oluyor da yıkılmayı seçiyorlar.

Pek çok insan gibi ben de hayatım boyunca birçok sıkıntı ile karşılaştım. Beni böyle zamanlarda ayakta tutan en güçlü inancım, bir süre sonra bu durumun artık geçecek olduğunu bilmemdi. Kendime hep bunu hatırlatırdım, “Bu sorun, sonsuza dek var olmayacak” derdim. O anda o duruma karşı vermem gereken tepkimi verirdim. Tüm duygularım o anda yaşanır ve biterdi.

Ben bu durumu bir kasa defterine benzetirim. Şirketlerin kasa defterleri vardır. Kasaya giren ve çıkan tüm hesaplar yazılır. Gün sonunda ise kasa kapatılır. Eğer kapatılmazsa hesaplar birikir, karışır ve içinden çıkılmaz bir hal alır. Sonra da şirket iflas eder.

İşte düşünceler ve duygular da böyledir. Her olayı, yaşanıp bittiği

anda kapatmalısın. Yoksa duygusal iflaslar yaşarsın.

Şu ana kadar başına gelen hangi olay kapanmadı? Bir gün bir şekilde mutlaka sona erdi. Dünyanın düzeni böyledir çünkü. Gece yıldızlar ve ay çıkar, sabah güneş doğar. Kış gider, yaz gelir. Dünya üzerinde her şey bir düzen içerisindedir.

Yaşananları kapatmamak, olumsuz düşünceye inatla devam etmek, kendi düzenini alt üst etmekten başka hiçbir işe yaramaz.

Az önceki sorularımıza geri dönelim. Olumsuz düşüncelerle nasıl baş edeceğiz? İlk kural olumsuz düşünmeye kendimizi tamamen kapatmaktır. Olumsuz düşüncelerden kendimizi korumanın birçok yolu vardır. Bunlardan birisi, duruşumuzu değiştirmektir. Her zaman, yer yerde dik durmaya kendimizi alıştırdığımızda, giderek düşüncelerimiz de güçlenmeye başlayacaktır.

Mutsuz insanların omuzları sürekli olarak çöküktür. Omuzların düşük ve gözlerin yerdeyken geçireceğin her dakika, seni depresyona bir adım daha yaklaştırır. Bu yüzden ilk kural dik durmaktır. Dik dur ve gözlerin daima ileriye doğru baksın.

İkinci kural, kendimizle yaptığımız konuşmaları değiştirmektir ve belki de en önemlisi budur.

Uygun bir zamanında, kendi kendine yaptığın bütün olumsuz konuşmaları not almanı istiyorum senden. Kullandığın kelimeler, kaderini oluşturmaktadır. Sadece kullandığın kelimeleri değiştirerek bile, olumsuz düşüncelerle baş edebilirsin.

Üçüncü kural, olaylara karşı takındığımız tavırdır. Ben hayatım boyunca, karşılaştığım her zorluğu bir fırsat olarak değerlendirdim. Çoğu insan karşılaştıkları zorlukları dünyanın sonu olarak görürler. Her defasında, o an ki durumu, şu ana kadar yaşadıkları en zor durum olarak değerlendirirler.

Her yeni gün, yeni bir fırsattır. Her kriz, bir değişim fırsatıdır.

Peki, bu kadar çok olumsuzluk varken, hayata nasıl olumlu gözlerle bakacağız? Hayatın zorlukları neden var? Her olumsuzluk, bize şükretmemiz için sunulan bir fırsattır. Her sorun, bize fark etmemiz için

bir şeyler fısıldıyor.

Yaşamı, kaderi, insanları, geçmişi sorgulamaktan vazgeç! Haklı olmak uğruna her şeyi ezip geçme! Hedeflerini netleştir, kendini tanı. Başkaları için değil, kendin için yaşa. Odaklan… Ama sadece olmasını istediğin şeylere odaklan. En olumsuz şeylerin içinde bile, güzel olan bir şeyler görmeye çalış. Bütün dünya olumsuz düşünürken, sen inatla pozitif düşün. Zaten dünya üzerinde, yeteri kadar olumsuz düşünen insan var. Bir tane olumlu düşünce, binlerce olumsuz düşünceyi yok edebilir.

İnsanların çok büyük kısmı, negatif düşündüğü için dünya bu halde. Birileri bir yerlerden başlamalı öyle değil mi? O halde seçim senin...

Olumlu Düşünme Telkinleri

Hayatta karşıma ne çıkarsa çıksın, olumlu düşünmeye karar veriyorum.
İçinde bulunduğum ruh halini ben seçiyorum.
Kendi kurallarımı koyuyor ve o kurallara göre yaşıyorum.
Duygu ve düşüncelerim, günden güne güçleniyor.
Sakin ve kontrollü tepkiler veriyorum.
Olumsuzlukları görüyor, olumlu olana odaklanıyorum.
Yaşam kalitem, günden güne artıyor.
Kendime değer veriyorum.
Seçimlerimi kendim belirliyorum.
Kendime değer vermeyi sakin ve güçlü bir insan olmayı seçiyorum.
İyiye ve güzele odaklanıyorum.
Yaşadığım her anın tadını çıkarıyorum.
Sahip olduklarımın ve hayal ettiklerimin kıymetini biliyorum.
İnsanlarla kendine güvenen ve güçlü bir ruh haliyle iletişim kuruyorum.
Düşüncelerim günden güne daha berrak, çok daha yapıcı.
Sağlıklı düşünüyorum.
Sağlıklı yaşıyorum.
Hayatımın tüm kontrolünü kendi elime alıyorum.
Sahip olduklarım için minnet duyuyorum.
Kendimle barışık yaşıyorum.

Kendimi eleştirmek yerine, geliştiriyorum.

Güzele ve iyiye odaklanıyorum.

Hayatıma fırsatları çekiyorum.

Hedeflerimi netleştiriyorum.

Kendim olmaktan mutluyum.

Odağımı sorunlardan çekiyorum.

Odağımı olumsuzluklardan çekiyorum.

Odağımı diğer insanlardan çekiyorum.

Olumlu düşünüyor ve olumlu yaşıyorum.

Dengeli yaşıyorum.

Ben özelim ve ayrıcalıklıyım.

Kendimi muhteşem bir hayata layık görüyorum.

Hayatımı, tam istediğim gibi yaşamaya adıyorum.

Yaşamın bana sunduğu güzellikleri, sevgi ile kabul ediyorum.

Duygularım özgür.

Yakınmak yerine, şükretmeyi seçiyorum.

Yaşadıklarımdan ders çıkarmayı seçiyorum.

Olumlu düşünmenin büyüsünü yaşıyorum.

Olumlu düşüncelerimle, insanların dünyasına ışık oluyorum.

Olumlu düşündükçe, sevgi benimle...

Olumlu düşündükçe, fırsatlar benimle...

Olumlu düşündükçe, yaşam benden yana...

Yaptığım her seçimden, sadece ben sorumluyum.

Sorumluluklarımın sonuçlarını kabul ediyorum.

Ben pozitif yaşamayı seçiyorum.

Yaşamayı seviyorum.

Yaşamıma sahip çıkıyorum.

Yaşamımın değerini biliyorum.

Yaşamımı güzelliklerle donatıyorum.

Etrafıma pozitif bir enerji yayıyorum.

Ne yaşarsam yaşayayım, içinden güçlü çıkmayı başarıyorum.

İnsanları değiştirmekten vazgeçiyorum.

İnsanlara düşüncelerimi ispatlamaktan da vazgeçiyorum.

Olumlu düşünüyor ve olumlu düşünmenin bana kattığı güzellikleri, sevgi ile kabul ediyor ve yaşıyorum.

Olumsuz düşünceler aklıma geldiği anda dik duruyor, derin bir nefes alıyor ve hayallerime odaklanıyorum.

Odağımı geleceğime çeviriyorum.

Güzel düşünerek her zorluğun içinde bir fırsat görüyorum.

Sorunlara değil, çözümlere odaklanıyorum.

Her yeni güne mutlulukla uyanıyorum.

Geçmişimi ve geçmişteki kendimi tamamen bağışlıyorum.

Potansiyelime güveniyorum ve onu ortaya çıkarıyorum.

Daima olumlu düşünüyorum.

Her zaman olumlu yaşıyorum...

Olumlu insanları hayatıma çekiyor ve hayatın tadını çıkarıyorum…

Mustafa Bey size sonsuz teşekkür ediyorum.
Bize oğlumuzu tekrar kazandırdığınız için.
İyi ki varsınız.
Bir Anne

İki gün önce elime bir kitap geçti. Elime ilk aldığımda şöyle bir okumuştum ve "Hadi canım" demiştim. Sonra kitabı yarım bırakmıştım ve iki gün önce içimden bir ses "Damla o kitabı oku!" dedi ve kitabı elime aldım yeniden. Çok etkilendim, imkânsız diye bir şey yokmuş meğer…
Böyle kitaplar yazdığınız için çok teşekkür ederim.
Damla Özkan

Ben Mustafa Çay Akademi'ye çok teşekkür ediyorum. Hayatımda büyük ve olumlu değişikliklere sebep oldu.
En başta duygularımı kontrol etmeyi öğrendim ve bu bana çok yardımcı oldu. Daha sonra insanlarla iletişim kurmayı, hayata olumlu bakmayı ve bunun gibi birçok bana yardımcı olabilecek şeyler öğrendim ve burada öğrendiğim her şeyin bütün hayatım boyunca bana yardımcı olacağına inanıyorum. Mustafa Çay'a çok teşekkür ediyorum.
Saygılarımla.
Furkan Yıldırım

Ben kendimi bir zindana kapatmışken, elimden tuttunuz, hayatta daha çok şeyi yapabileceğimin farkına vardırdınız... Gözlerinizdeki tılsım hiç dinmesin dileğiyle…
Hilmiye Mutlu

Hocam size hayran oldum.
Siz, ölüye bile yaşama cesareti verebilirsiniz!
İbrahim

Özgüven Kazanmak

Özgüven eksikliği, sürekli olarak bizi izleyen birileri varmış gibi yaşamamızı sağlar. Özgüven problemi yaşayan insanlar, kendilerini her an izleyen bir kamera olduğunu düşünürler. Bu duyguyu yaşayan birisi, hata yapmaktan kaçarken, devamlı olarak hata üstüne hata yapar.

Bir türlü kendisi olamaz. Doğal davranamaz, kendini yaşayamaz.

Bir zamanlar, televizyonda böyle bir program yapılmıştı hatırlarsan: Bir grup insan, bir evin içinde toplanmıştı ve evin her yerindeki kameralarla 24 saat izleniyorlardı. Oradaki insanların hepsi, gerçekten doğal davranıyorlar mıydı? Elbette hayır! Sürekli izlenme duygusu, insanı kendisi olmaktan uzaklaştırır.

Gerçek hayatta bizi izleyen bir kamera yok. Bu kameralar sadece zihnimizin içindedir.

Özgüven problemi kişinin sürekli kendine odaklı yaşamasına sebep olur. Böyle bir insan, sürekli başkalarına odaklı olarak yaşar ve herkesin, onu izlediğini, onun hakkında konuştuğunu ve onu eleştirdiğini düşünür.

Fakat gerçekte bu hiçbir zaman olmaz. Özgüveni olmayan birisi, bütün dünyanın onu izlediğini düşünür ama gerçek olan şudur ki, biz bu dünyanın umurunda bile olmayız.

Örneğin, ayakkabının bir yeri yırtılmıştır ve sen bunun farkındasındır. Herkesin de senin ayakkabına baktığını düşünürsün ama kimse senin ayakkabılarına bakmaz.

Çünkü her insan kendi ayakkabısına bakmakla o kadar meşguldür ki, başkalarının ayakkabısını görmez bile. Ama biz bunun tam tersini düşünürüz.

Özgüven problemi, hayatı bir süre sonra ciddi boyutlarda etkiler. Eğer kişi kendini bu durumdan çıkaramazsa, bir süre sonra sosyal fobiye dönüşebilir. Sosyal fobi o kişinin tüm yaşamını ve ilişkilerini etkiler...

Bütün bunlar beraberinde depresyonu getirir. Depresyon ise, mutsuzluğu ve yaşamdan yavaş yavaş kopmayı… Kısacası, özgüven eksikliği ile başlayan süreç, tıpkı bir domino taşı gibi pek çok şeyi beraberinde sürükler ve getirir.

Özgüven eksikliği yaşayan insanlar, kendilerini koruma altına alırlar. Bunu fark etmeden yaparlar. Bu durum, o kişide uçları yaşamayı da beraberinde getirir. Dikkat çekmemek için aşırı derecede içe dönük yaşarlar. Ancak bu, onların daha çok dikkat çekmelerine sebep olur.

Hayatta her zaman uçları yaşayan insanlar dikkat çekmişlerdir. Özgüven eksikliği ne kadar zararlı ise; aşırı özgüven de aynı derecede zararlıdır. İkisinin ortasını bulmak ve dengede olmak en doğrusudur.

Özgüven sahibi olmak, kusursuz olmak değildir. Hiç hata yapmamak anlamına da gelmez. Özgüven, mükemmel olmak demek değildir. Özgüven her şeyden önce, kişinin kendi ile barışık yaşaması, kendini sevmesi ve kendini kabul etmesidir.

Kişi, kendini kabul etmediği için diğer insanlardan da kabul görmediğini düşünür ve sonra da kendini yaşamdan soyutlar.

Şimdi senden yalnız kalabileceğin, sessiz bir yere geçmeni istiyorum. Özgüvenini yitirdiğin zamanlara ait bir şeyler düşünmeye çalış. Belki okulda arkadaşlarının yanında komik duruma düştün, toplum içinde rencide edildin ya da başka bir şey oldu ve özgüvenini kaybettin.

Şimdi tüm odağını o zamana yönelt. Bu sıkıntıyı ne kadar süredir yaşadığının bir önemi yok. Önemli olan bu sıkıntının ne zaman başladığı. Muhtemelen çocukluk yaşlarında atıldı özgüven eksikliğinin temeli. O gün yaşanan her neyse, sadece bir kez yaşandı, ama sen onu bugünlere kadar getirdin.

Şimdi seninle birlikte, o günü zihninden tamamen sileceğiz. O gün, bu olaya tanık olan insanlar, eminim ki, yaşananları çoktan unutmuşlardır. Hiçbirinin, “Yıllar önce birini tanımıştım, o rezil olduğu

zaman ne kadar da gülmüştük… Ne günlerdi ama…” dediğini sanmıyorum.

Sadece sen, o günü unutmadın. O günden önce, kendini kolaylıkla ifade edebiliyordun ama o günden sonra, zihninde kocaman bir yara açıldı ve özgüvenini kaybettin.

Belki de pek çok anı vardır özgüvenini yok ettiğin zamanlara dair. Bu yapacağımız çalışmayı, hatırladığın tüm anılara, ayrı ayrı uyarlayabilirsin. Şimdi göstereceğin zaman ve emek, sana özgüvenini tekrar geri getirecektir.

Bunu yapmak için, öncelikle zihninde o güne geri dönmelisin. Hayal gücünü kullanarak, o ana kadar git. Özgüvenini kaybettiğin o zamana. O günü son kez yaşamanı istiyorum. Tıpkı bir film izler gibi…

Rencide edildiğin, küçük düşürüldüğün o anı son kez yaşa. Bu filmin içindesin. Şimdi zamanı geriye doğru sar. Bu anın başladığı noktaya kadar git ve oradaki kendini gör. Şimdi tam burada zamanı durdur. Zaman donsun.

Şimdi de bu filmi farklı bir senaryoyla yeniden yaşayacaksın. Bu defa başrolde yine sen olacaksın ama çok daha güçlü bir sen… Film, bu kez senin istediğin gibi sonuçlanacak.

Birazdan o anı yeniden, ama mükemmel bir şekilde yaşayacaksın. Vermen gereken tepkileri verecek, güçlü bir şekilde o insanların karşısında duracak ve özgüvenine tekrar kavuşacaksın.

Senaryoda bazı şeyleri değiştireceğiz. Hazır mısın? Şimdi dik dur. Omuzların dikleşsin ve derin bir nefes al. Bulunduğun yerde ayaklarının tam önünde hayali bir çember olduğunu düşün. Bu senin mükemmellik çemberin olsun... Hatta bunu gerçekten ayağa kalkarak yapabilirsin

O gündesin ve ayaklarının önünde mükemmellik çemberin var. O çemberin içinde, ihtiyacın olan bütün güzel duygular seni bekliyor. Birazdan bu çembere gireceksin ve o çemberin içindeki bütün mükemmellik duyguları sana akacak. Sen kendini ne zaman güçsüz hissetsen, mükemmellik çemberin sana o gücü verecek.

Şimdi gir çemberin içine... Dik dur, derin bir nefes al ve şimdi

yumruğunu bütün gücünle olabildiğince sık.

İşte senin gerçekte sahip olduğun güç bu. İşte senin potansiyelin bu... İçindeki cevheri çıkart ortaya. Şimdi bu halinle, o zamana tekrar geri dön. Baştan sona kadar bu gücü hissederek, ama bu defa senin istediğin gibi sonuçlanacak şekilde o günü yaşamaya başla.

Her nerede isen, hangi insanların arasındaysan ve hangi zamandaysan, şimdi yapman gerekeni yap. Kendine olan güvenini çıkar ortaya. Bu muhteşem anı, zihninde kusursuz bir biçimde kaydet. O insanlara karşı vermek istediğin bütün tepkileri ver.

Kendini rahat bırak. İçinde tek bir güçsüzlük duygusu bile kalmasın ve sonuç tam da senin istediğin gibi olsun. Buna izin ver. O sahnenin dışına çık ve o gün sadece eskimiş ve yıpranmış bir fotoğraf gibi olsun zihninde. Oradaki herkesi küçültmeye başla. Fotoğraf gittikçe küçülsün. Fotoğraf küçüldükçe insanların sesleri duyulmamaya başlasın. Bir fısıltı gibi olsun sana söylenenler. Fotoğraf küçüldükçe sen büyümeye başla.

Omuzların çok daha dik. Nefesin daha güçlü ve kendine olan güvenin mükemmel bir durumda. O anın fotoğrafını, gözden kaybolucaya dek küçült. Şimdi bu yeni ve kendine güvenen halinle bu güne kadar gel.

Bu günden sonra; kendine bir özgüven defteri yapabilirsin. Bu defterde her gün, yeni bir başarıyı hedefleyip ve sonra da elde ettiğin başarıları yazabilirsin.

Hedeflediğin başarıların, ulaşılması güç şeyler olması gerekmez. Küçücük zaferler de seni çok mutlu edecektir. İstediğin hayatı yaşamak, en büyük başarıdır.

Mucizeleri beklemek yerine, kendi mucizelerini var et. Bu günden itibaren girdiğin her ortamda, yapacağın ilk şey dik durmak, derin nefes almak ve bütün gücünle yumruğunu sıkıp mükemmellik çemberine girmek olmalı.

Bir süre sonra bütün bunları yapmaya gerek duymayacaksın. Önceleri zihnindeki kamera, olumsuzlukları ve kendine güvensizliği kaydederken, bundan sonra o kamera, senin en mükemmel anlarını kaydedecek. Üstelik birilerinin seni izlemesi çok hoşuna gidecektir.

Kimileri izlemeyi seçer, kimleri ise izlenmeyi...

Bundan sonra insanların hayranlıkla izleyeceği bir “Sen” var edeceksin. Başarılarınla, yaşama imzanı atacaksın...

Kitabın ikinci bölümündeki kendine güven telkinlerini, her gün mutlaka tekrar etmelisin. Bu telkinler önceden var olan olumsuz düşüncelerini tamamen ortadan kaldıracak... Ancak bu telkinlerin etkisini görebilmek için, onları disiplinli bir şekilde her gün gözden geçirmeni öneririm. Bu telkinler eski programlarını tamamen ortadan kaldıracaktır. Ancak bunun için ısrarla onları tekrar etmelisin.

Bir taş ustası, elindeki balyozla taşa vurmaya başlar. Onlarca, yüzlerce kez vurur ama taşta tek bir kırık bile yoktur. Yüzlerce denemeden sonra, bir an gelir ki, taş tuzla buz olur ve parçalanır. İşte bilinçaltı zihnimizdeki kökleşmiş programlar da, ancak böyle yıkılır.

…ve şu anda eski taşlar yerinden oynamaya başladı bile…

Özgüven Telkinleri

Yaşama karşı dimdik ayakta duruyorum.

Ayaklarım yere sapasağlam basıyor.

Yaşam yolculuğumda, sağlam adımlarla yürüyorum.

Ben kendime güveniyorum.

Söylediğim her söze güveniyorum.

Duruşuma güveniyorum.

Her ortamda kendime güveniyorum.

Kendime olan güvenim, her geçen gün biraz daha artıyor.

Kendimi her halimle seviyorum.

Her halimle kendimi beğeniyorum.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Geçmişteki hatalarımdan dolayı kendimi affediyorum.

Yaptığım her şeyi, cesaretle ve güvenle yerine getiriyorum.

Ben cesur bir insanım.

Sesimle insanları büyülüyorum.

Sesim her konuşmada son derece gür çıkıyor.

İnsanların bana yönelttiği her soruya, kendimden emin ve net bir şekilde cevap veriyorum.

Çok konuşup boş konuşan değil, az konuşup öz konuşan bir insanım.

İnsanları sözlerimle büyülüyorum.

Diksiyonum günden güne kusursuzlaşıyor.

Çok fazla kitap okuyarak, kelime hazinemi genişletiyorum.

Adımlarım her geçen gün daha da sağlamlaşıyor.

İnsanlara kendimi ispatlamaktan vazgeçiyorum.

Aynalarla barışık yaşıyorum.

Girdiğim her ortama uyum sağlıyorum.

Bulunduğum ortamda benden daha yetkin insanlar olsa bile, kendime güveniyorum.

İnsanlara kolayca “Hayır” diyebiliyorum.

Bilmediğim bir konuda kolayca, “Bilmiyorum” diyebiliyorum.

Kendimi değerli, özel, ayrıcalıklı ve farklı bir insan olarak görüyorum.

Herkesten, güzel bir şeyler öğreniyorum.

Başkaları da benden çok şey öğreniyor.

Kendimi diğer insanlarla kıyaslamaktan vazgeçiyorum.

İnsanları kendimden üstün görmeyi reddediyorum.

Kendi değerimin farkındayım.

Girdiğim her ortama rahatça uyum sağlıyorum.

Etrafıma harika bir enerji yayıyorum.

Kendimi en kalabalık ortamlarda bile, çok rahatça ifade edebiliyorum.

Her zaman dik duruyorum ve başım hep yukarıda.

Başarısızlıklarıma değil, başarılarıma odaklanıyorum.

Zayıf yönlerime değil, kendime olan güvenime odaklanıyorum.

İnsanların beni nasıl algılayacaklarına, sadece ben karar veririm.

İnsanların bana nasıl davranacaklarını, sadece ben belirlerim.

Bundan sonra daha güçlü ilişkiler kuruyorum.

Çevremin tepkisine değil, sevgisine odaklanıyorum.

İnsanların gözlerinde, bana sevgi dolu bakışlarını görüyorum.

İnsanların dudaklarından, bana övgü dolu sözcükler çıkıyor.

İnsanların bana olumlu yaklaşımlarının mutluluğunu yaşıyorum.

Kendimi ifade ederken komik bir duruma düştüğümde, ben de onlarla birlikte kendime gülebiliyorum.

Kendimle dalga geçebiliyorum.

Kendimi çok ciddiye almıyorum.

Yaşamı çok ciddiye almıyorum.

İnsanları çok ciddiye almıyorum.

Hayatımdaki her şey dengeli.

Ben dengeli bir insanım.

Kendime, insanlara ve hayata karşı esnek bir duruşum var.

Kendime, hatalarımı düzeltmek için zaman veriyorum.

İnsanlara, benim bu kendine güvenen, yeni halime alışmaları için, zaman veriyorum.

Ben, kendine güvenen, coşkulu ve enerji dolu bir insanım.

Her geçen gün, yaşamımda harika gelişmeler oluyor.

Yaşadığım her günü, coşkuyla karşılıyorum.

Hayatıma, benimle uyumlu insanları çekiyorum.

Karşıma çıkacak fırsatlara kendimi açıyorum.

Girdiğim her ortamda, insanlar üzerinde etkili bir ilk izlenim bırakırım.

İnsanlarla tokalaşırken, elini ilk uzatan ben olurum ve güven dolu bir biçimde onlarla tokalaşırım.

İnsanlarla konuşurken yüzümde kocaman bir gülücük oluşur.

İletişim kurduğum herkese, kendini değerli hissettiririm.

İsmimi, kendimden çok emin bir şekilde söylerim.

İnsanlara isimleriyle hitap ederim.

Karşılaştığım her insana, sanki o bu dünyadaki en değerli insanmış gibi davranırım.

İnsanlarla konuşurken gözlerinin tam içine bakarım.

Beden dilim doğal ve rahattır.

Kendine güveni yüksek olan insanları izlerim, model alırım, ancak her zaman kendim olurum.

Şık ve güzel giyinirim.

Kendime bakarım.

Kendimi geliştiririm.

Kitap okur, dünya gündemini takip eder ve araştırırım.

Kendimle olan konuşmalarım her zaman olumludur.

Kendime değer veririm.

Kendimi doğru ifade edecek her kelimeyi günden güne geliştiririm.

Kendime karşı acımasız değil, oldukça anlayışlı davranırım.

Gücüm ve cesaretim her geçen gün artıyor.

Adımlarım cesur,

Bakışlarım korkusuz,

Kelimelerim kendinden emin,

Düşüncelerim sakin ve pozitiftir.

Hayatımın tadını doyasıya çıkartıyorum.

Esprili ve rahat bir insanım.

Gülmek bana yakışıyor.

Etrafıma gülücükler saçıyorum.

Sevilen ve aranılan biriyim.

Her ortamda rahatım.

Bütün korkularımdan ve bütün pişmanlıklarımdan arındım.

Kendime sonsuz güveniyorum.

Kendime olan güvenimi, eylemlerimle destekliyorum.

Ben cesurum ve ben kendime, koşulsuzca güveniyorum.

Ben... 2010 yazına kadar biriktirdiğim; tüm anılarım, hatıralarım, acılarım ve belki de en kötüsü; unuttum sandıklarım… Hepsi de o yaz içime sığmayıp beni çatlatmaya karar vermişti sanki...

37 yaşındaydım. Canımdan çok sevdiğim çocuklarım ve herkesten çok güvendiğim eşimle; yazlığımıza gitmiştik. Ne olduğunu soracak olursanız, bunu tanımlayabileceğim tek kelime, Endişe...

Bu endişe hayatımda pek çok kez değişiklikler gösterdi. Önce ailem ve yakın çevrem ile ilgili duyduğum endişe ve panik hali, daha sonra kendimle ilgili endişelere dönüştü. Bunu kendi kendime aşamamaya başladım. Kendimi çok çaresiz, güvensiz ve hasta hissediyor, zaman zaman gerçekten delirdiğime inanıyordum... Çok fazla çıkış yolu aradım. Bana ne olduğunu bilmiyordum. Pek çok profesyonel destek aldım. İlaç kullandım…

İlaçları içerken bile çok korkuyordum. Çeşitli kitaplardan ve internetten bir şeyler araştırmaya ve bir çıkış yolu bulmaya kararlıydım. Çünkü gerçekten her sabah gözümü açtığımda, kalkıp o ilaçları içmek ve yine aynı şeyleri yaşamak ve yaşatmak çok zoruma gidiyordu. Mustafa ve Gülçin Çay ile tanışmam da bu esnada oldu. İnternette bulduğum sayfalarına kendimi anlatan bir yazı yazdım, sabah telefonum çaldı, ses Mustafa Çay'ın sesiydi. Bugüne kadar gittiğim tüm profesyonellerden ya da konuştuğum tüm insanlardan daha ikna edici, telkin edici ve güven verici bu ses ilk önce bana hasta olmadığımı, bunun geçici bir durum olduğunu anlatmaya çalıştı. Mustafa Çay'ın tüm kitaplarını okudum ve her aradığımda beni sabırla dinlediler. Mustafa ve Gülçin Çay ikilisi hem mizahi, hem duygusal, hem eğitici en önemlisi güven verici üsluplarıyla, her ihtiyaç duyduğumda arayabileceğim birer dost oldular. Benim bu süreçten anladığım; ne kadar geçmişe saplanıp kalırsanız o kadar şu anınızı yaşayamıyorsunuz. Çünkü sevgili Gülçin Çay›ın da dediği gibi "Geçmiş geçmiştir, geçmiş olsun!››

Mustafa ve Gülçin Çay, sizleri çok çok seviyorum. Bu süreçte her zaman hiçbir karşılık beklemeden, benim yanımda oldunuz, beni dinlediniz ve beni bana anlattınız. Umuyorum benim gibi birçok insan da sizin önerilerinize kulak verir ve eğitimlerinize katılıp kendi kendilerini aşarlar...

Sevgilerle.

Alev Şahin

Daha Sakin Olabilmek

Korku, kaygı, panik! Hepimizin hayatına bir dönem damgasını vurmuş saz arkadaşları… Peki, bunlar birer hastalık mıdır?

İstersen bu soruyla başlayalım konuşmamıza. Şu ana kadar pek çok yerde panik ve kaygı ile ilgili yazılar okumuş, programlar izlemiş olabilirsin. Belki de çok uzun yıllardır bu duyguları yaşıyorsun, belki de kısa bir süredir.

İçinde bulunduğun durumla ilgili bir teşhis koydun kendi kendine ya da bunu sana bir uzman söyledi. İzlediğin programlar ve okuduğun yazılar, panik ve kaygı içinde olmanın bir hastalık olduğunu sana defalarca haykırdı belki de...

Gerçek şu ki, bütün bunların hepsi de birer etiketten ibaret. Panik ve kaygı durumları, nefesimizin, duygu ve düşüncelerimizin, tıpkı bir trenin raydan çıkmış hali gibidir. Evet, panik ve kaygı neredeyse tamamen bundan ibarettir.

Nefesin kontrol edilememesi, beraberinde tüm vücudumuzu saran bir kasılma ve çarpıntı durumunu tetikler. Bazı insanlar bu gibi durumları ani bir korku, ölüm hissi, kalbinin sıkışması hali, mide şişkinleri, kramp şeklinde yaşar.

Peki, biz nasıl olur da bu ruh haline geçiş yaparız? Genellikle bir kriz anında, bir felaket durumunda ya da benzer bir olumsuz koşul altındayken böyle oluruz. Durup dururken bunlar olmaz.

Panik durumu, genellikle ani bir üzüntü, korku ya da şok gibi durumlardan sonra, vücudumuzun doğal dengesinin bozulması halidir. Bu bozulan denge, başladığı gibi, yani düşüncelerimizi değiştirerek yok edilebilir.

Kuşlar neden kaygılanmazlar? Kediler, köpekler… Bir kuşun da çok korktuğu anlar olmuştur. Ama o korkuya sebep olan durum geçince, hemen eski haline döner. Peki, bizler neden bu kadar kolay çıkamıyoruz bu durumlardan?

Çünkü bizler, düşünebilme gibi olağanüstü bir yeteneğe sahibiz ve bazen düşünmek, başımıza dert açabiliyor. İşte panik ve kaygı durumları, yaşadığımız olayları düşüne düşüne, kendi kendimize oluşturduğumuz bir ruh halinden başka bir şey değildir.

Bu duyguların hepsini tetikleyen şey, nefesimizdir. Nefesimizi kontrol etmeyi öğrendiğimiz zaman, bu duyguların hepsi ile baş edebiliriz. Evet, panik ve kaygıya kapılmak bir hastalık değildir ve kesinlikle bundan tamamen kurtulmak mümkündür.

Burada kaygının nasıl başladığını, belirtilerini ve süreçlerini paylaşmayacağım. Bunları sen zaten biliyorsun. Bu bölüm boyunca, bu duygularla nasıl baş edebileceğini öğreteceğim sana.

Öncelikle kaygıya ve paniğe sebep olan duygunun başladığı anı, zihninden tamamen temizleyeceğiz. Sana faydalı olabilmem için, senin de bana yardımcı olmanı istiyorum. Bu bölüm boyunca sana söylediğim her şeyi birebir uygulamanı istiyorum senden.

Elbette ki bu bölümü yalnızca bir kere okuyup bir kenara bırakırsan, istediğimiz sonuca ulaşamayız. Senden bu bölümdeki bilgileri, artık bu sıkıntılardan tamamen kurtuluncaya kadar tekrar etmeni istiyorum.

Eğer söylediğim her şeyi harfiyen yaparsan, bir süre sonra bu durumdan tamamen kurtulduğunu göreceksin. Unutma, sana yardımcı olmak için buradayım. Bu güne kadar binlerce insan, kaygılarından kurtulmayı başardı. İnanıyorum ki, sen de onlardan biri olacaksın.

Kaygı ve panik, bir öğrenilmiş çaresizlik durumudur. Dünya üzerindeki hiçbir insan kaygılarıyla birlikte açmaz gözlerini hayata. Süreç aynen şöyle başlar: Kişi günün birinde, negatif bir olay yaşar. Korku, acı, üzüntü gibi bir durumla karşılaşır. Daha sonra bilinçaltı düzeyde bu olayı o kadar uzun süre tutar ki, önce küçük çapta korkular başlar ve bu korkular zamanla farkına bile varmadan büyür.

Kaygıları ve panik hali olan her insanın hayatında, bu durumun başladığı bir an mutlaka vardır. Bu günü bazen kişi hatırlayabilir, bazen de hatırlamaz ve neden bütün bunları yaşadığına bir türlü anlam veremez.

Kişi hatırlasın ya da hatırlamasın, bilinçaltı zihnimiz bu olayı kaydeder ve kişiye sürekli korku halini yaşatır. Günün birinde bir asansöre binersin. Sonra asansörde kalır ve yaşadığın korkuyu o kadar içselleşirsin ki, hem bir daha asansöre binemezsin, hem de bu korku zamanla bir virüs gibi hayatının neredeyse tamamını kapsar.

Asansörle başlayan küçük bir korku, kapalı alan korkusuna, toplum içine çıkamamaya, aniden bir şey olacakmış korkusuna dönüşebilir. Sebep sadece asansörken, sanki hayatının tamamı korkular üzerine kurulmuş duygusuna kapılırsın.

Sadece asansör örneği değil, buna birçok örnek eklenebilir:

- Bir trafik kazası sonucu, bir daha hiç uzun yola çıkamama,
- Bir yerde kilitli kalma sonucu kapalı yerlerde kalamama,
- Evine hırsız girdikten sonra, bir daha evde yalnız kalamama gibi...

Bu örnekleri daha da çoğaltabiliriz. Burada yapılması gereken ilk şey korkunun başladığı anı, zihnimizden tamamen silebilmektir.

Şunu bir düşün; Hayatının sadece bir gününde yaşadığın, büyük ya da küçük bir korku, nasıl oluyor da hayatının geri kalan günlerini karartacak kadar sana korku yaşatabiliyor?

Dünya üzerinde birçok insan, az önce verdiğim örnekleri daha önce yaşamıştır. Birileri o an yaşadığı korkuyu hayatının kâbusu haline getirirken, bir diğeri etkilenmiyor bile. Biri asansörü rahatlıkla kullanabilirken, bir diğeri asansöre bindiğinde çıldırabiliyor ve sonra hayatı boyunca asansöre binemiyor.

Neden birileri korkusuzken, diğerleri hayatı boyunca korkmadığı durumlardan bile etkilenir hale gelebiliyor? Bunun birçok sebebi var ama en önemlisi, bizim anıları hatırlayabilme yeteneğimizdir. Bir durum

yaşarız ve olay bittikten sonra bile, zihnimizde net bir şekilde o durumu canlandırabiliriz. Yaşanan sorunun kendisi değildir bizi üzen. O sorunun, zihnimizdeki yansımasıdır.

Depresyondaki insanların da en çok yaşadığı durum budur. Yıllar önce bir olay yaşarlar, olay çoktan bitmiştir ama zihnimiz o durumu sanki şu an yaşanıyormuş gibi canlı tutar.

Şimdi senden, küçük bir uygulama yapmanı istiyorum. Zihninde yemyeşil bir bahçe canlandır ve tüm detaylarıyla zihnini bu resimle meşgul et. Başını kaldır ve gökyüzüne bak. Gökyüzünün maviliğini, bulutların sessizce süzülüşünü gör ve şimdi de kuşların cıvıltıları duy. Hafiften esen rüzgârın sesini ve yaprakların hışırtısını… Şimdi de bu huzuru bütün vücudunda hisset. Rüzgârın yüzüne dokunuşunu hisset. Çıplak ayaklarınla yemyeşil çimenlerin üzerinde yürü şimdi. Çimenlerin ıslaklığını ayaklarında hisset. Çiçeklerin kokusunu duy…

İşte bilinçaltı zihnimiz böyle çalışır. İstediğin her şeyi kolaylıkla zihninde canlandırabilirsin, hem de tüm detaylarıyla.

Az önce, eğer yeterince yoğunlaştıysan, bütün bu detayları canlı olarak görmüş olmalısın. Peki, az önce gerçekten de o bahçe, çimenler, kuşlar ve rüzgâr var mıydı? Elbette ki yoktu. Ama zihnimiz onları bir anda var etti.

Bunun tam tersini de yapabilirdik. Çok berbat ve ürkütücü bir sahne de canlandırabilirdik zihnimizde. Beynimiz o zaman da buna inanırdı.

Bizler duygularımızı gerçeklere göre yaşamıyoruz. Bizim yaşadığımız duygular, gerçeğin kocaman bir yansıması. Yaşadığı her durumdan kolayca etkilenen insanlar, gözlerini kapattıklarında yaşadıkları acıyı çok net bir biçimde görebilirler. Birçoğu ise, yaşadıkları anın içindedir ve hatta aynı durumu şu an hala yaşanıyormuş gibi, gerçekmiş gibi yaşarlar.

İkinci faktör ise; içselleştirmektir. Yani düşündüğümüz ve hayal ettiğimiz resmin içine girmek ve canlı bir biçimde yaşamaktır. Eğer anılarını zihninde çok uzaktaki bir resme bakar gibi görüyorsan, çok fazla etkilenmezsin ama bu anıların tamamen içindeysen, o duyguları çok yoğun bir biçimde yaşarsın.

Bir insan, bir anıyı, tamamen gerçek gibi yaşadığı zaman, vücudunda hissettiği ilk değişim, nefes alıp verme şeklidir. O anda nefes alıp verişi tamamen değişir. Nefesini göğsünden alır ve nefesi kesik kesiktir. Kaygılı ve panik halindeki insanların yaptığı en büyük hatalardan biri, yanlış nefes alıp vermektir. Peki, nedir yanlış nefes alıp vermek ve nasıl doğru nefes alıp veririz?

Nefesimizi göğüs bölgesinden aldığımız zaman, hava göğsümüzde sıkışır. Çünkü burası çok dar bir alandır ve nefes almakta zorlanınca da, kaygılar sinsice gelir ve bizi ele geçirir. Nefesini mümkün olduğu kadar derinden almalısın. Nefesin karın boşluğunda depolanmalı.

Karın boşluğumuzda kocaman bir nefes deposu vardır. Sık sık nefes alıp vermek, hem bizi yorar, hem de kaygılarımızı çoğaltır. Opera sanatçılarının yaptığı tam olarak budur. Onlar nefeslerini vücutlarında depolarlar, özellikle de diyafram bölgesinde. Bir opera sanatçısının kesik kesik nefes alıp verdiğini düşün. Sesini dakikalarca kullanabilir miydi?

İşte senin de yapman gereken şey budur. Nefesini karın boşluğunda depolamalı ve derin derin, uzun uzun nefes alıp vermelisin. Eğer göğsünden nefes alıp vermeye devam edersen, kaygılarından ve içinde bulunduğun panik halinden kurtulmak senin için gittikçe zorlaşacaktır.

Şimdi bunu birlikte uygulayalım. Burnundan derin bir nefes al ve bu nefesi tutabildiğin kadar tut. Nefesini şimdi karın boşluğuna doğru gönder. Sanki aldığın nefesi ellerinle bastırarak karın boşluğuna gönderdiğini hayal et ve şimdi de nefesini ağzından, yavaşça bırak. Nefesini tutabildiğin kadar tutmaya çalış. 30 saniye, 1 dakika, 2 dakika… Hatta zamanla 3 dakikaya kadar bile çıkarabilirsin.

Nefesini kullanmayı başardıkça, kaygı ve panik artık senin yanına bile uğramayacaktır.

Birçok insan, yaşadığı olumsuz durumu, gerçekte sadece bir kere yaşamışken, zihninde aynı durumu defalarca yaşamayı başarabilir. Anılarımızı uzaktan izlediğimiz sürece sorun yok ama anıları 3 boyutlu ve içindeymiş gibi yaşarsak, o zaman bu başımıza bela açabilir.

Elbette bunun tersi de geçerlidir. Mesela çok güzel anılarını, 3 boyutlu olarak içindeymiş gibi yaşayabilirsin. Bu defa bu anı seni

güçlendirecektir. Bütün başarılı insanlar, zihinlerinde başarı resmini sürekli canlı bir şekilde tutarlar. Buna iç gözlem ve dış gözlem denir. İç gözlem, resmin içinde olmaktır. Dış gözlem ise resmin dışında yer almak, resme dışarıdan bakmaktır.

Bu, tıpkı bir yangını izlemeye benzer. Yangının içindeysen yanarsın. Dışarıdan baktığında ise yalnızca bir gözlemci gibi seyredersin ve sonra da gidersin.

Kaygı ve panik, zihnimizi yangına sürükleyen bir tuzaktır.

Kaygıyı tetikleyen son sebep ise, kendi kendimize yaptığımız içsel konuşmalarımızdır. Negatif içsel konuşmalar yapan insanlar, kaygılarını kendi elleriyle beslerler. Kendisiyle pozitif içsel konuşmalar yapan kişilerse, kaygıdan ve panikten uzak bir hayat yaşarlar.

Şimdi seninle korkularının, kaygı ve panik duygularının başladığı anı, zihninde son kez yaşayacağız. Bu defa yanında ben olacağım ve o günü zihninden tamamen silip göndereceğiz.

Eğer, sana bu duyguları çağrıştıran çok fazla anı varsa, bu uygulamayı farklı farklı konulara, ayrı zamanlarda uyarlayabilirsin.

Şimdi sana, bu olumsuz duyguları çağrıştıran, en önemli anıdan başlayacağız. Şimdi kendini sakin ve rahat hissedeceğin bir yerde oturmanı ve derin derin nefes alıp vermeni istiyorum.

Birazdan kaygılarının başladığı anı düşünmeni ve o anıyı son bir kez daha yaşamanı isteyeceğim. Bu yolculuk süresince ben yanında olacağım ve sen güvende olacaksın. Söylediklerimi adım adım yapmanı istiyorum senden. Uygulama boyunca söylediklerim, senin adım adım rahatlamanı sağlayacak ve bütün bunlar, sana büyük bir güven verecek.

Şimdi tekrar derin bir nefes al ve ardından, sana kaygı, korku ve panik duygularını yaşatan hatıralarından birisini düşün. Nefesinin daraldığı, kalbinin sıkıştığı o zamana tekrar geri dön. Bu bir korku anı olabilir, başına gelen üzücü bir durum olabilir. O ânı, zihninde tekrar yaşamanı istiyorum. Bütün dikkatinle, o zamana odaklanıyorsun.

Evet, şimdi bu olayı tekrar hatırlıyor olmalısın. Birazdan zamanı durduracağız. O ânı, tıpkı zamanı durdurur gibi donduracağız. Zihninden

geçen görüntüleri şimdi iyice yavaşlat. Sanki ağır çekimde izliyormuşsun gibi gör onları. Görüntüler donmaya başlasın. Sanki uzaydaki bir astronotun adımları gibi ağır ağır ve yavaşça hareket ettiğini gör. Sakinsin ve güvendesin ve şimdi o anı tamamen durdur ve tek bir fotoğraf haline getir. Sadece o duruma ait bir fotoğraf kalsın geride. Şimdi o fotoğrafın dışına çık. Fotoğraftan yavaş yavaş uzaklaş. Fotoğraftan gittikçe uzaklaşırken, vücudunda olup biten şeylere yoğunlaş. Duyguların, çarpıntıların ve içsel konuşmaların giderek azalmaya başlıyor olmalı. Yanında olduğumu hisset. Birazdan bu durumdan tamamen kurtulacağız.

Şimdi bu korku anında vücudunda oluşan duyguya yoğunlaşmanı istiyorum. Karnındaki kasılmalara, kalbinin hızlı hızlı atmasına yoğunlaş... Birazdan bu duygudan bütünüyle çıkacaksın. Öncelikle son kez, yaşadığın bu duyguya yoğunlaşmanı ve o duyguyu somutlaştırmanı istiyorum.

Bu duygunun, vücudunun içinde oluştuğunu biliyorsun. Şimdi senden, bu duyguyu zihninde net bir şekilde görmeni istiyorum. Herhangi bir şekli var mı bu duygunun? Onu zihninde net bir görüntüye benzetebilirsin. Hissettiğin bu duygu neye benziyor? Peki, bu duygu vücudunda sabit mi, yoksa hareket halinde mi? Bir taş gibi olabilir. Belki de onu bir balona benzetiyorsundur. Bütün duyguların mutlaka zihinsel olarak bir şekli vardır. Bir bulut gibi olabilir, bir sıvı gibi olduğunu hissedebilirsin. Bu duyguyu zihninde görselleştirmeni istiyorum.

Şimdi de o duyguyu vücudundan tamamen çıkarıp atacağız. Öncelikle bu duyguya tüm dikkatinle yoğunlaş ve onu zihninde net bir şekilde canlandır. Onu somut olan bir şeye benzetebilirsin. Rengini, yoğunluğunu, hacmini, kısacası o duyguya ait bütün detayları canlandır. Eğer bu duygu bir taş gibiyse, o taşı kocaman bir çekiçle parçalayabilirsin. Eğer bir balon gibiyse, balonu patlatıp, onu içinden hızla fırlatabilirsin. Eğer bir duman gibiyse, o dumanı verdiğin nefesle birlikte, dışarıya atabilirsin.

Şimdi, hayal gücünü tamamen kullanmanı istiyorum. Bütün duygular hayalimizin ürünleridir ve onlardan kurtulmak için, yine hayal gücümüzü kullanacağız.

Şimdi yok et onu. Taşı kır, balonu patlat, saplanan bir şey varsa onu yok et… Vücudundan çok uzaklara gönder o duyguyu.

Onu küçült, parçala ve yok et. Hareket halinde ise dondur. Vücudunun dışına çıkmasına izin ver. Bunu başarabilirsin. Bu korku bedenini tamamen terk etsin. Bu korkunun sana sağladığı hiçbir fayda yok, olamaz da zaten.

Sen bütün bunları yaparken, korkunun başladığı an, gözlerinin önünde gittikçe silikleşsin. Onu eskimiş bir fotoğraf gibi yap. Sen fotoğrafın içinde değil, artık dışındasın. Resmi gözden kaybolana kadar küçült ve uzaklaştır. Vücudun rahat ve esnek.

Şimdi derin bir nefes al. Bir saniyeden çok daha kısa bir süre, gözlerini aç ve hemen kapat. Şimdi eskiden vücudunda hissettiğin, o olumsuz duyguya tekrar odaklan.

Duygunun olduğu yerde bir boşluk hissediyor olmalısın. Şimdi o boşluğa, güneşten akan, sıcacık ve şifa dolu bir ışığı akıt. Güneşin şifa dolu ışıkları, o boşluğu tamamen doldursun.

Sanki musluktan akan bir su gibi, o boşluğu güneşin sıcacık ışıklarıyla doldur. Güneşin berrak enerjisini gör. Bu enerji sana güç ve cesaret verecek. Her ortamda kendini güvende hissedeceksin. Omuzların dimdik, başın daima yukarıda... Sen artık duygularına hâkim olabilen bir insansın ve günden güne duyguların, çelik gibi güçleniyor.

Şimdi derin bir nefes al. Bu halini korumak için her zaman dik durmalısın. Şimdi bu güçlü ve sakin halinle, panik duygusunun başladığı anı tekrar düşün ve tam bu anda sağ yumruğunu bütün gücünle sık... Tırnakların derini delercesine sık yumruğunu. Bu yeni halini koru.

Artık eskiye dair ne bir resim ne de bir duygu var benliğinde. Sakin ve rahatsın. Duyguların özgür, huzurlusun...

Şu an hissettiğin huzur, tüm vücuduna yayılıyor. Derin ve sakin bir şekilde nefes al.

Cesur bir dünyaya, hoş geldin…

Sakinlik Telkinleri

Nefesin artık tamamen senin kontrolünde.

Nefesini ve duygularını kontrol edebilme gücüne sahipsin.

Bedenine hükmetme gücüne sahipsin.

Olumsuzluklarla baş edebilme gücüne sahipsin.

Dünyaya sağlıklı geldin ve sağlıklı yaşıyorsun.

Sen sağlıklı bir insansın.

Şimdi derin bir nefes al. Nefesine odaklan...

Nefesin sakin, düzenli ve huzurlu.

Kalbinin ritmi bedeninle uyumlu.

Aldığın her nefesle birlikte, kendini daha güçlü ve daha sakin hissediyorsun.

Aldığın her nefesle birlikte, kendini kontrol etmeyi başarıyorsun.

Nefesin tamamen senin kontrolünde.

Nefesin seninle birlikte hareket ediyor.

Nefesin, duygularınla birlikte yol alıyor.

Aldığın her nefesi, karın boşluğunda depoluyorsun.

Nefesin, bütün vücuduna dağılıyor, onu uzun süre tutabiliyorsun.

Nefesini yavaşlattıkça, rahatlığın gitgide daha da artıyor.

Şimdi yeniden, derin bir nefes al ve nefesini tutabildiğin kadar uzun süre tut.

…ve şimdi de nefesini yavaşça bırak.

Nefesini verirken, var olan bütün negatif duygularının uzaklaştığını hisset.

Nefes alıp vermeye devam et.

Her nefesin daha sakin ve daha huzur dolu...

Her nefes alışında, gittikçe daha uzun süre nefesini tutabiliyorsun.

Nefes alıp vermeye devam et.

Sakinsin...

Huzurlusun...

Dengelisin...

Yaşamda karşına ne çıkarsa çıksın, kendine ve duygularına hâkimsin...

İstediğin her ortamda kendine güveniyorsun.

Hayatını istediğin gibi şekillendiriyorsun.

Korku senden uzak, tehlikeden uzak bir yaşamın var.

Sen bu dünyada güvendesin.

Korunuyorsun.

Seni koruyan, görünmez bir koruma kalkanın var.

Yürüyüşün daha dik...

Adımların kararlı.

Günden güne, kendine olan güvenin artmaya devam ediyor.

Girdiğin her ortamda aranılan ve sevilen bir insansın...

Huzurlu ve dingin bir hayatın var.

Artık özgür ruhunla, yaşamın tadını doyasıya çıkarıyorsun.

Hayatına yepyeni fırsatları çekiyorsun.

Tıpkı bir mıknatıs gibisin ve güzel olan her şeyi kendine çekiyorsun.

Bakışların kararlı ve cesur.

Duruşun kendinden emin ve dimdik.

Her yeni günü, yeni doğan güneşle karşılıyorsun.

Bütün olumsuzluklardan uzak yaşıyorsun.

Karanlıkta, kapalı ortamlarda, yollarda, tünellerde ve yalnız kaldığın her ortamda güvendesin.

Güven duygusu tüm benliğini adeta bir elbise gibi sarıyor.

Kendinle barışıksın.

Kendinle olan bütün konuşmaların pozitif.

Geçmişinle yaşamak yerine, gelecekteki muhteşem hedeflerinle yaşıyorsun.

Sakinsin.

Nefesinin gücüne odaklan.

Nefesin senin.

Duyguların senin.

Onlar bir başkasına ait değil.

Artık duygularına tümüyle hâkimsin.

Onları kontrol etmek tamamen senin elinde.

Her durumda, nefesini kolayca kontrol edebiliyorsun.

Her zorlukta, kendinle olan konuşmaların pozitif.

Her durumda, kalbin dengeli ve sakin bir biçimde atıyor.

Her zorlukta kontrol tamamen senin ellerinde.

Hayatının tadını doyasıya çıkarıyorsun.

Mutlusun.

Huzurlusun.

Bedenin güçlü duygularla dolu.

Yaşam güvenli bir yer.

Yaşamda karşına çıkabilecek her türlü olumsuz durumdan uzak yaşıyorsun.

Seçimlerini yalnızca sen yapıyorsun.

Seçimlerinin sonucunu sadece sen belirliyorsun.

Her gün yalnızca 5 dakika boyunca, derin derin nefes almak için, kendine özel zaman ayırıyorsun.

Sen cesursun.

Güçlü bir insansın.

Şimdi yeniden derin bir nefes al.

Nefesinin sessiz fısıltılarını dinle.

Nefesinin, bilgeliğine kulak ver ve onu izle.

Sakin ve derin bir nefes al yeniden.

Sen değerlisin...

Güven ve mutluluk içinde yaşıyorsun.

Her zaman ve her yerde güvendesin.

Kendini seviyorsun.

Hayatı seviyorsun.

Çünkü sen, gerçek bir yaşam sanatçısısın.

…ve senin en büyük eserin, yaşamın…

Yeni yaşamına, hoş geldin…

Çıplak ayaklarımız, yürüyoruz ıslak ve
uzun bir çimenli bir yolda…
Geçmiş acılarımızı, çıkmazlarımızı, zorunlu evetlerimizi, öğrenilmiş çaresizliklerimizi bırakacağımız, güldür güldür akan bir ırmağın köpüklü şelalesine doğru…
Nedenini ve nasılını bilmeden geçen en az 25 yıllık bir sıkıntının, bir kaldırımda nöbetini geçirirken yapılmış bir araştırma kararı ile tanıştım bu güleç yüzlü insanla.
Hani bir vesile bir yerlerde bekler durur,
zamanı gelir ve çatar ya…
25-30 yıl aynı yastığa baş koyduğum ama ismini bile 40 yaşımda öğrendiğim illet:
"Özgüven Eksikliği"
Sonra "Kendi Kendine Koçluk" CD serisi…
Sohbet havasında, ninni tadında, yumuşacık ve candan anlatımıyla, benim deyimimle
"Yeniden Hayata Dönüş"
ve akabinde "Mutsuz Olmak Günahtır" kitabı.
Gerçekten ne kadar günahkâr bir geçmişimiz varmış.
Ne kadar mutsuzmuşuz…
Sevgileri bile acının en can yakanı ile anlatmışız yıllarca
Oysaki mutsuz olmak gerçekten de günahmış.
Sevgilerimle…
Adem Ali KESKİN

Daha Sosyal Olabilmek

Utangaçlık, çekinme ve sosyal ortamlarda rahat olamama… Dünya üzerinde milyonlarca insanın en büyük şikâyetidir bütün bunlar. Sosyal yaşamı kâbusa çeviren bütün bu durumlar, bir kader midir? Yoksa değiştirilebilir bir davranış bozukluğu mudur? Ben tüm bunların, birer öğrenim olduğunu ve çekingenliği öğrendiğimiz gibi, rahatlığı da öğrenebileceğimizi düşünüyorum.

Hiç kimse doğduğu andan itibaren kendisini sosyal ortamlarda kaygılı bir halde bulmaz. Belki çekingenliğin temelleri çok küçük yaşlarda atılmış olabilir. Ya da eskiden var olan güven duygusu, bir olumsuz deneyimle yerle bir olmuş olabilir.

Sebep her ne olursa olsun, tüm duyguların temeli bir ya da birkaç deneyimden sonra atılır ve sonra da çorap söküğü gibi devamı gelir.

Belki sen de böyle bazı üzücü deneyimler yaşadın. Belki de öğretmeninden yediğin bir tokat ile hayatını yönü bütünüyle değiştir. Ya da tüm sınıfın önünde komik duruma düştün ve sonra da sosyal ortamlara girmek senin için bir kâbus haline geldi.

Belki de ailen tarafından sürekli susturuldun, seni dinlemediler ve hep birileriyle kıyasladılar.

Öncelikle, bunu yaşayan ilk ve son insan olmadığını bilmelisin. Her insan, hayatı boyunca en az birkaç kez aşağılanmıştır. Herkesin dinlenilmediği, insan yerine koyulmadığı zamanları olmuştur. Her insanın rezil olduğu anlar mutlaka vardır hayatında.

Peki, bütün bunları yaşayan her insan, sosyal ortamlarda kendine olan güvenini kaybeder mi? Kendisini toplumdan uzaklaştırır mı? Elbette ki hayır!

Kimileri buna teslim olmayı seçerken, kimleri de buna meydan okumayı seçerler. Önemli olan, bu çekingenlik durumu nasıl başlamış olursa olsun, senin hayatına nasıl devam ettiğindir.

Süreç tam olarak şöyledir: Önce kötü bir olay yaşarız. Ardından, korkularımız oluşur ve kendimizi kocaman bir çıkmazın içinde buluruz. Kendi kendimize olumsuz konuşmalar yaparız. Bu içsel konuşmalardan bazıları bizi güçlendirirken, bazıları düşmanımız haline gelir.

Her insanın içinde, onu destekleyen ve ona karşı çıkan iki farklı ses vardır. Çekingenlik, o kötü sesin bizimle oynadığı oyundur ve bu insanlar her defasında, o sese yenik düşerler.

İşte bütün bunların sonucunda, kişi kendisine, kocaman bir "Çekingenim!" etiketi yapıştırır.

Çekingenlik, tıpkı bir elbise gibidir. Giymeyi kabul ettiğin sürece, o elbise sana yapışır. Ama üzerinden çıkartmaya karar verdiğinde, ona tamamen güle güle diyebilirsin. Çekingenlik bir elbise gibidir, kendine güvenmek ise, insanın teni gibidir. Eğer tenini elbise ile örtersen tenin görünmez. Kendine güvensizlik duygunu da, çekingenlik maskesiyle örtersin. Ama bu gerçeği değiştirmez. Kendine güvenmemek ve çekingenlik, et ve tırnak gibidir. Özgüven ise senin tenindir.

Teninin üzerine cesaret, kendine güven, coşku, enerji elbiselerini de giyebilirsin, "Çekingenlik" elbisesini de… Seçim senin!

Her neyle karşılaşmış olursan ol, ne kadar aşağılanmış olursan ol, bütün bunları değiştirebilirsin.

Değiştirmek istediğini ama bunu nasıl yapacağını bilmediğini biliyorum. İşte bu yüzden buradayız seninle. Çekingenlik, bir hastalık değildir. Bulaşıcı da değildir ve sana hiçbir yerden bulaşmadı.

Çekingenlik, içsel konuşmalarını değiştirdiğin anda çözebileceğin bir durumdur. Çünkü rahat olamama durumunu tetikleyen şey, senin kendi kendine yaptığın olumsuz konuşmalardır.

İçindeki o sesi konuşturan da sensin, onu susturacak olan da…

Bu içsel konuşmalar şunun gibi olabilir:

- Ya yine gülerlerse.
- Ya başaramazsam.
- Ya konuşamazsam.
- Ya boğazım düğümlenirse.
- Ya yine takılırsam.
- Ya beni dinlemezlerse.
- Ya kendimi ifade edemezsem.
- Ya rezil olursam.

Bu ve buna benzer yüzlerce konuşma yaparsın. Sonra da bunların pek çoğu gerçek olur. Çünkü kelimeler düşüncelere, düşünceler duygulara, duygular davranışlara, davranışlar ise kaderimize dönüşür.

İlk önce kendi kendine olumsuz bir cümle söylersin. Sonra bilinçaltı zihnin bu olumsuz düşünceyi gerçekleştirmek için kolları sıvar. Onun görevi, senin her söylediğini yapmaktır.

Düşündüğün şey, vücudunda heyecan duygusunu tetikler. Ellerin titrer, boğazın düğümlenir, kalbin hızlı atar, bedenin terler. Sonra bu duygularla birlikte, üst üste yanlış davranışlarda bulunursun. Kendini çöküntü durumuna sürüklersin.

Bütün bu yaptıklarından sonra, kocaman bir "Çekingenim!" etiketini, alnının tam ortasına yapıştırırsın ve sonra da hayatın aynen böylece devam edip gider.

…ve en sonunda, "Ben zaten bütün bunların olacağını biliyordum" dersin.

Sadece kelimelerin değiştiğinde, neler değişecek biliyor musun? Kullandığın kelimeler değişince, bilinçaltı zihnin artık yeni düşüncelerine göre hareket edecek. Sonra olumlu düşüncelerle birlikte, duyguların bu yönde harekete geçecek. Benliğini rahatlık, güven ve cesaret duyguları kaplayacak.

Bu güven ve rahatlık duygusu ile kendini tam da istediğin gibi, hatta

istediğinden de güzel ifade edebileceksin. Bütün bunların sonucunu da tahmin edebilirsin…

Geçmişte yaşadığın korkular, geleceğini esir almak zorunda değil. Eğer çocukluğundan bu güne kadar boyun, kilon, giydiğin kıyafetlerin değiştiyse, davranışların da değişebilir.

Çekingenliğin yerini, kendine güven, güç ve cesaret duyguları alabilir.

…ve sen bunu başarabilirsin.

Şu ana kadar çekingenlik rolünü nasıl oynaman gerektiğini öğrendin ve profesyonelce oynadın rolünü. Artık kendine güven rolünü oynama zamanı geldi ve bu rol sana çok yakışacak, biliyorum.

…ve rolüne kendini öylesine kaptıracaksın ki, bir süre sonra rolün, kimliğinin bir parçası olacak.

Daha Sosyal Olabilme Telkinleri

Ben her konuda kendime güvenmeyi seçiyorum.

Bütün insanlarla kendimi eşit görüyorum.

Her insanın kendine özgü bir özelliği olduğunu biliyorum.

Benim de içimde saklı, muhteşem özelliklerim var.

Bunları ortaya çıkaracak güce sahibim.

Ben değerliyim.

Güç benim içimde, dışarıda değil.

Sevgi benim içimde, uzaklarda değil.

Güven benim içimde, başka bir yerde değil...

Her insanın hata yapma hakkı vardır.

Ben de zaman zaman, diğer herkes gibi hata yapabilirim.

Artık biliyorum ki, her hata beni büyütmek ve kendimde neyi geliştirmem gerektiğini fark ettirmek için karşıma çıkıyor.

Rahatım… Her ortamda rahat olmayı seçiyorum…

Kendime güveniyorum… Her yerde, kendime güvenmeyi seçiyorum…

Kimseyi kendimden üstün görmüyorum.

Mevkii, tahsili, konumu ne olursa olsun herkesi kendime eşit görüyorum.

Kalabalık bir ortama girmeden önce, orada bulunan herkesi, bebek oldukları haliyle canlandırıyorum.

İnsanların yüzüne baktığımda, onların bebekliklerini görüyorum.

Kaç yaşında olursa olsun, kim olursa olsun, baktığım herkesin yüzünde, sevimli, küçük bir bebek görüyorum.

Bu düşünce beni çok rahatlatıyor.

Bir konuşma esnasında, heyecanlanırsam, sağ yumruğumu sıkıyor, dik duruyor ve derin bir nefes alıyorum.

Bunları yapmak, heyecanımı anında yok ediyor.

Her gün aynanın karşısına geçip gülümsüyorum.

Kendimle barışığım,

Kendime aşığım,

Kendimi çok seviyorum…

Kendimi her halimle, olduğum gibi kabul ediyorum.

Kendimde eksik bulduğum yönlerimi her gün geliştirmek için destek alıyor, kitap okuyor, kendime pozitif telkinlerde bulunuyorum.

Kendime olan güven duygumu, her geçen gün geliştiriyorum.

Girdiğim her ortamda rahat olmayı seçiyorum.

İnsanlarla konuşurken kendime değil, rahat olmaya, güvende olmaya odaklanıyorum.

Her ortamda sevilen ve aranılan birisiyim.

Bulunduğum her yere neşe saçıyorum.

Esprili ve sevecen bir insanım.

Bazen kötü espriler yaptığım ve insanların gülmediği zamanlar da olur.

Buna rağmen, kendime güvenmeye devam ederim.

Çünkü bilirim ki her insan zaman zaman kötü espriler yapabilir.

Her insanın hata yapma lüksü vardır.

Hatalar utanmak, ya da içine kapanmak için değil, onlardan ders almak içindir.

Bazen konuşurken takılabilirim, ama buna hiç takılmam.

Biliyorum ki, bu son derece normaldir

Her insan konuşurken takılabilir,

Her insan konuşurken heyecanlanabilir.

Bu durum benim konuşmamı kesinlikle bölmez.

Takılsam da, kaldığım yerden devam edebilirim.

Her zaman sorunlara değil, çözüme odaklanırım.

Çözüm, bazen benim içimde bazen de dışarıdadır.

Mutlaka ihtiyacım olan çözümü bulurum.

Her ne ile karşılaşırsam karşılaşayım sakin ve rahat olmayı seçerim.

Kendimi rahatça ve kolayca ifade edebilirim.

Her gün yepyeni insanlar tanıyorum.

Tanıştığım her insana sanki o, bu dünyanın en değerli insanıymış gibi davranıyorum.

Doğalım… Doğal davrandıkça, çok daha az hata yapıyorum.

Nefesimi ve bedenimi kontrol etme ihtiyacı duymuyorum.

Kiminle konuşursam konuşayım, hangi ortamda olursam olayım, kendimi tıpkı çocukluğumdaki gibi rahat hissediyorum.

Kendimi sürekli geliştiriyor ve her konuda donanıma sahip olmaya adıyorum.

Kendimi geliştirdikçe, kendime olan güvenim artıyor.

Değerli olmayı hak ediyorum.

Değerli olduğumu kabul ediyorum.

Sevilen ve aranılan biri olmayı hak ediyorum.

Sevilen ve aranılan biri olduğumu kabul ediyorum.

Rahat ve güvenli olmayı hak ediyorum.

Rahat ve kendine güvenen biri olduğumu kabul ediyorum.

Ben sevilen biriyim.

Kendimi onaylıyorum.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

İçimdeki güzelliklere odaklanıyorum.

Ben kendi içimde tam ve bütünüm.

Kusursuz olmaya çalışmıyorum.

Kusursuz olmak beni yorar.

Hatalarımla ve kusurlarımla birlikte, kendimi onaylıyorum.

Seçimlerimden yalnızca ben sorumluyum.

Bundan sonra kendime değer vermeyi,

Kendimi her halimle sevmeyi,

Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi,

Rahat olmayı,

Kendime güvenmeyi seçiyorum.

Seçimlerim benim kaderimi oluşturuyor.

Yeni hayatıma sahip çıkıyorum.

Bilinçaltı zihnime şu komutları veriyorum;

Benim rahat bir insan olmamı sağla.

Beni her yerde, kendini kolayca ifade edebilen bir insan yap.

Beni kendine güven duygularıyla besle.

Beni rahatlat.

İçimdeki güce beni inandır.

Beni daha mutlu bir insan yap.

Beni enerjik ve canlı bir insan yap.

Beni aktif bir insan yap.

Bana kendimi hep olumlu hissettir.

Hayatın pozitif yönlerini görmemi sağla.

Bana çözümler sun.

Herkesi affetmemi sağla.

Bana kendimi affettir.

Daha sağlıklı nefes almamı sağla.

Heyecanımı dozunda yaşat.

Aşırı heyecanımı kontrol etmem için bana yardımcı ol.

Daha cesur bir insan olmamı sağla.

İçimdeki sonsuz enerjiyi, dışarı çıkarmama izin ver.

İçimdeki tüm güzellikleri ortaya çıkar.

Kendimden emin olma duygumu geliştir.

Daha dik durmamı sağla.

Beni gevşet, rahatlat.

İnsanların yanında daha da rahat olmamı sağla.

Kendimi çok daha iyi hissetmeme yardımcı ol.

Benim için olumlu düşünceler üret.

Kendimden emin olma duygumu geliştir.

Bilinçaltı zihnim, ona emrettiğim her şeyi, sorgulamadan yerine getiriyor.

Buna inanıyorum.

Bilinçaltı zihnimi her zaman pozitif ve güçlü düşüncelerle dolduruyorum.

Kendime söz veriyorum.

Benim içimde çok büyük bir potansiyel var.

Bundan sonra bu potansiyelimi ortaya çıkartmak için, elimden gelenin en iyisini yapacağıma söz veriyorum.

Ben her ortamda rahat ve sakin bir insanım.

Bunu hayatım boyunca devam ettireceğime söz veriyorum.

Ruhumu, bedenimi, beynimi artık hep çözümlere açıyorum.

Sorunlara odaklanmak yerine, çözümlere odaklanacağıma söz veriyorum.

Kendimi geliştireceğime söz veriyorum.

Kendimi herkesten daha değerli bulacağıma, artık kendimi küçük görmeyeceğime söz veriyorum.

Kendimi özel hissedeceğime, kimseyle kıyaslamayacağıma dair, söz veriyorum.

Ben tam ve mükemmel yaratıldım.

Kendimle barışık yaşayacağıma söz veriyorum.

Artık mutlu bir insan olacağıma, her problemin içinde şükredebileceğim bir şey bulacağıma söz veriyorum.

Geçmişte ne yaşamış olursam olayım, nasıl bir insan olursam olayım, kendimi tepeden tırnağa değiştirmeye karar veriyorum.

Başkaları ne der diye değil, sadece kendim için yaşamaya karar veriyorum.

Yaptığım bütün davranışlarımdan ben sorumluyum.

Hatalarım olsa da, bunlara teslim olmak yerine, bunları düzelteceğime, söz veriyorum.

Ben, her halimle değerliyim.

Kendi değerimin farkındayım.

Kendimle barışığım.

Kendimi çok seviyorum.

Kendime güveniyorum.

Sağlıklı, mutlu ve enerji doluyum.

…ve şimdi hayatın tadını, doyasıya çıkarıyorum.

Vedalaşma

Zamanı takvim yapraklarının arasına sıkıştıramazsınız. Zaman, siz onu sıkıştırmaya çalıştıkça akıp gider parmaklarınızın arasından. Onu tutmaya çalışır, biraz daha yavaşlaması için dua eder, çok hızlı akıp geçtiği için kızarsınız… Ancak zaman, asi bir çocuktur ve söz dinlemez.

Zaman yine söz dinlemedi ve sohbetimiz, zaman denen bu yaramaz çocuk yüzünden bitmek üzere.

Zaman geçiyor… Söz dinlemiyor. Dakikalar birbirini kovalıyor ve mevsimler değişiyor, insanlar değişiyor, gün bitiyor, kitap bitiyor…

Bir şeylerin bitmesi acı vermez her zaman insana. Bazı sonlar insanı üzer ve ben insanı üzen sonları hiç sevmem. O yüzden bu kitap biterken, senin bunca yıl biriktirdiğin acıların, öfkelerin, mutsuzlukların da bitiyor olması beni mutlu ediyor.

Biten her şey hüzünlendirmez insanı. Acılar biterken mutluluk seremonisi başlar ve bu bitiş, muhteşem başlangıçlara gebedir.

Bu son bölümde vedalaşmıyoruz seninle. Senin yolculuğun şimdi başlıyor. Sen hayallerine giden yola koyuluyorsun ve ben de senin arkandan el sallıyorum. Arkandan bir tas su döküyorum ve “Yolun açık olsun…” diyorum.

Sen bu yolda korkularının üstüne yürüyorsun ve korkuların cesarete dönüşüyor.

Affedemediğin geçmişini bağışlıyorsun ve geçmişin, sırtında bir yük olmaktan çıkıyor.

Hayallerin, kollarını açmış ve senin onları kucaklayacağın zamanı sabırsızlıkla bekliyor.

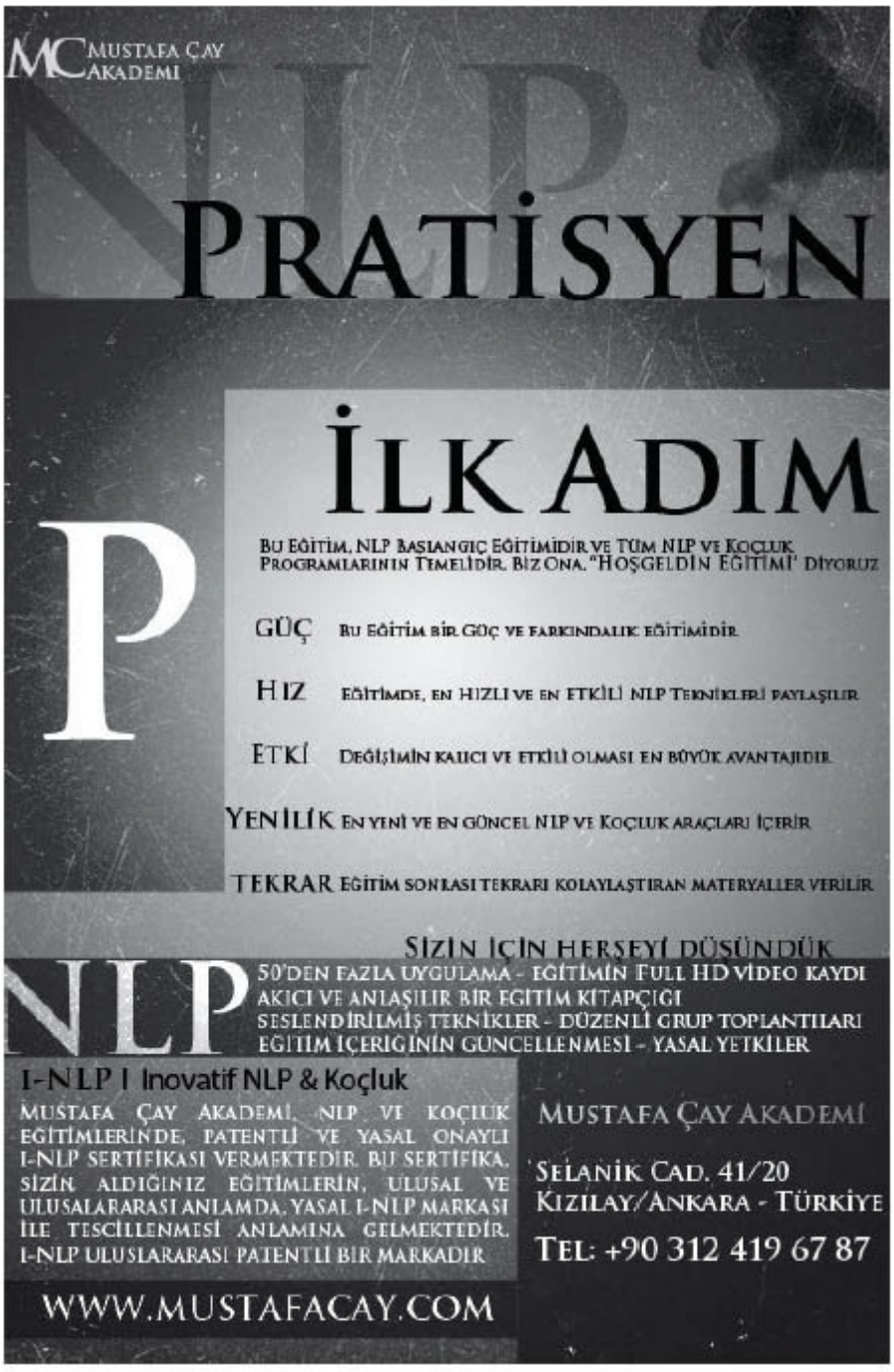
Bir mucize tohumu serpiliyor evrene ve o mucize senin adını sayıklıyor.

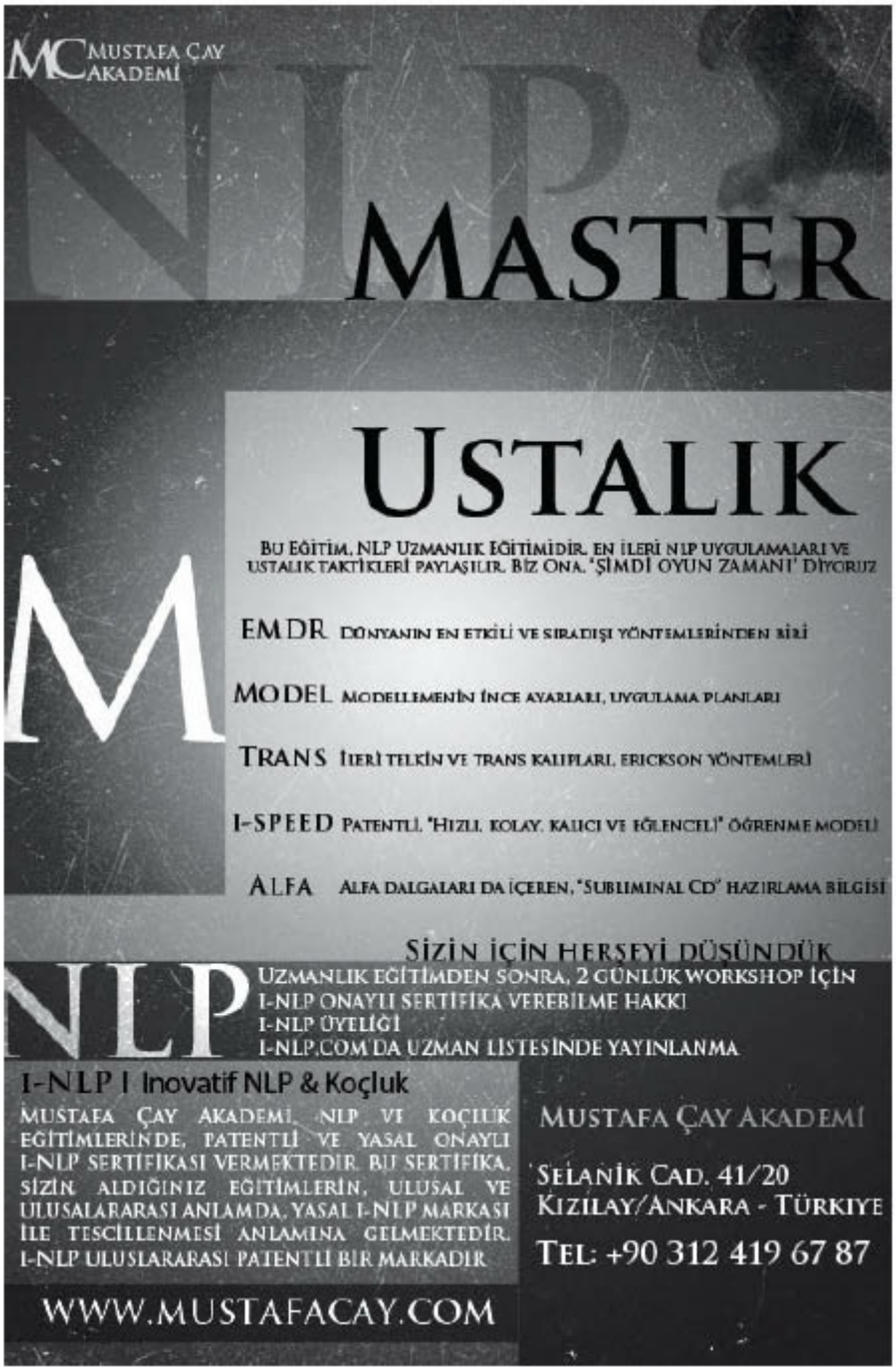
Sen bilincine söylüyorsun, bilinçaltın anlıyor…

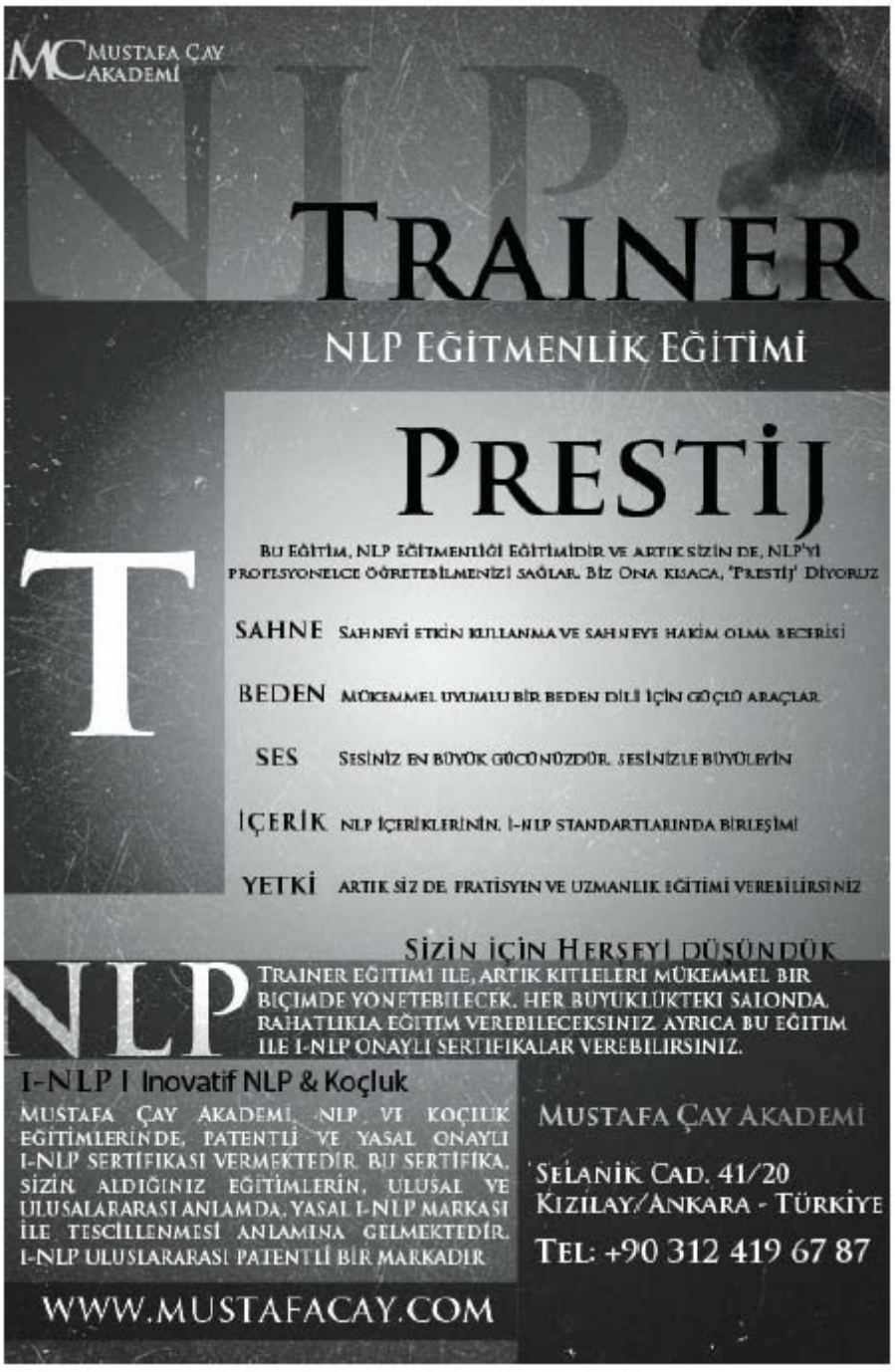
…ve kâinatın her bir zerresi sana, “Haydi, kalk artık ayağa!” diye haykırıyor…

O sesi ben duyuyorum… Ya sen?

Mustafa Çay


MC MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
PRATİSYEN
İLK ADIM
P
BU EĞİTİM, NLP BAŞLANGIÇ EĞİTİMİDİR VE TÜM NLP VE KOÇLUK PROGRAMLARININ TEMELİDİR. BİZ ONA, "HOŞGELDİN EĞİTİMİ" DİYORUZ
GÜÇ BU EĞİTİM BİR GÜÇ VE FARKINDALIK EĞİTİMİDİR.
HIZ EĞİTİMDE, EN HIZLI VE EN ETKİLİ NLP TEKNİKLERİ PAYLAŞILIR.
ETKİ DEĞİŞİMİN KALICI VE ETKİLİ OLMASI EN BÜYÜK AVANTAJIDIR.
YENİLİK EN YENİ VE EN GÜNCEL NLP VE KOÇLUK ARAÇLARI İÇERİR.
TEKRAR EĞİTİM SONRASI TEKRARI KOLAYLAŞTIRAN MATERYALLER VERİLİR.
SİZİN İÇİN HERŞEYİ DÜŞÜNDÜK
NLP
50'DEN FAZLA UYGULAMA - EĞİTİMİN FULL HD VİDEO KAYDI
AKICI VE ANLAŞILIR BİR EĞİTİM KİTAPÇIĞI
SESLENDİRİLMİŞ TEKNİKLER - DÜZENLİ GRUP TOPLANTILARI
EĞİTİM İÇERİĞİNİN GÜNCELLENMESİ - YASAL YETKİLER
I-NLP | Inovatif NLP & Koçluk
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ, NLP VE KOÇLUK EĞİTİMLERİNDE, PATENTLİ VE YASAL ONAYLI I-NLP SERTİFİKASI VERMEKTEDİR. BU SERTİFİKA, SİZİN ALDIĞINIZ EĞİTİMLERİN, ULUSAL VE ULUSLARARASI ANLAMDA, YASAL I-NLP MARKASI İLE TESCİLLENMESİ ANLAMINA GELMEKTEDİR. I-NLP ULUSLARARASI PATENTLİ BİR MARKADIR.
WWW.MUSTAFACAY.COM
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
SELANİK CAD. 41/20
KIZILAY/ANKARA - TÜRKİYE
TEL: +90 312 419 67 87


MC MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
NLP
MASTER
USTALIK
BU EĞİTİM, NLP UZMANLIK EĞİTİMİDİR. EN İLERİ NLP UYGULAMALARI VE USTALIK TAKTİKLERİ PAYLAŞILIR. BİZ ONA, 'ŞİMDİ OYUN ZAMANI' DİYORUZ
M
EMDR DÜNYANIN EN ETKİLİ VE SIRADIŞI YÖNTEMLERİNDEN BİRİ
MODEL MODELLEMENİN İNCE AYARLARI, UYGULAMA PLANLARI
TRANS İLERİ TELKİN VE TRANS KALIPLARI, ERICKSON YÖNTEMLERİ
I-SPEED PATENTLİ, "HIZLI, KOLAY, KALICI VE EĞLENCELİ" ÖĞRENME MODELİ
ALFA ALFA DALGALARI DA İÇEREN, "SUBLIMINAL CD" HAZIRLAMA BİLGİSİ
SİZİN İÇİN HERŞEYİ DÜŞÜNDÜK
NLP
UZMANLIK EĞİTİMDEN SONRA, 2 GÜNLÜK WORKSHOP İÇİN
I-NLP ONAYLI SERTİFİKA VEREBİLME HAKKI
I-NLP ÜYELİĞİ
I-NLP.COM'DA UZMAN LİSTESİNDE YAYINLANMA
I-NLP | Inovatif NLP & Koçluk
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ, NLP VE KOÇLUK EĞİTİMLERİNDE, PATENTLİ VE YASAL ONAYLI I-NLP SERTİFİKASI VERMEKTEDİR. BU SERTİFİKA, SİZİN ALDIĞINIZ EĞİTİMLERİN, ULUSAL VE ULUSALARARASI ANLAMDA, YASAL I-NLP MARKASI İLE TESCİLLENMESİ ANLAMINA GELMEKTEDİR. I-NLP ULUSLARARASI PATENTLİ BİR MARKADIR
WWW.MUSTAFACAY.COM
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
SELANİK CAD. 41/20
KIZILAY/ANKARA - TÜRKİYE
TEL: +90 312 419 67 87


MC MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
NLP
TRAINER
NLP EĞİTMENLİK EĞİTİMİ
PRESTİJ
T
BU EĞİTİM, NLP EĞİTMENLİĞİ EĞİTİMİDİR VE ARTIK SİZİN DE, NLP'Yİ PROFESYONELCE ÖĞRETEBİLMENİZİ SAĞLAR. BİZ ONA KISACA, 'PRESTİJ' DİYORUZ
SAHNE SAHNEYİ ETKİN KULLANMA VE SAHNEYE HAKİM OLMA BECERİSİ
BEDEN MÜKEMMEL UYUMLU BİR BEDEN DİLİ İÇİN GÜÇLÜ ARAÇLAR
SES SESİNİZ EN BÜYÜK GÜCÜNÜZDÜR. SESİNİZLE BÜYÜLEYİN
İÇERİK NLP İÇERİKLERİNİN, İ-NLP STANDARTLARINDA BİRLEŞİMİ
YETKİ ARTIK SİZ DE, PRATİSYEN VE UZMANLIK EĞİTİMİ VEREBİLİRSİNİZ
SİZİN İÇİN HERŞEYİ DÜŞÜNDÜK
NLP
TRAINER EĞİTİMİ İLE, ARTIK KİTLELERİ MÜKEMMEL BİR BİÇİMDE YÖNETEBİLECEK, HER BÜYÜKLÜKTEKİ SALONDA, RAHATLIKLA EĞİTİM VEREBİLECEKSİNİZ. AYRICA BU EĞİTİM İLE İ-NLP ONAYLI SERTİFİKALAR VEREBİLİRSİNİZ.
İ-NLP | İnovatif NLP & Koçluk
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ, NLP VE KOÇLUK EĞİTİMLERİNDE, PATENTLİ VE YASAL ONAYLI İ-NLP SERTİFİKASI VERMEKTEDİR. BU SERTİFİKA, SİZİN ALDIĞINIZ EĞİTİMLERİN, ULUSAL VE ULUSALARARASI ANLAMDA, YASAL İ-NLP MARKASI İLE TESCİLLENMESİ ANLAMINA GELMEKTEDİR. İ-NLP ULUSLARARASI PATENTLİ BİR MARKADIR.
WWW.MUSTAFACAY.COM
MUSTAFA ÇAY AKADEMİ
SELANİK CAD. 41/20
KIZILAY/ANKARA - TÜRKİYE
TEL: +90 312 419 67 87

Acının ne demek olduğunu çok iyi bilirim!

Çocukluğumda, Boynu Bükükleri oynadım.

Kader bizim için de, ağlarını örmüştü!

Çilekeştim, acıların çocuğuydum.

Sol yanım, sağ yanım, her yanım acıyordu.

Tükürsem Tükürüğüme Bile Değmezsin adlı bir kaset yapıp, Küçük Mustafa olmayı bile düşündüm. Nereye baksam mutsuz insanlar görüyordum.

Nikâh Sofrasına Oturdun İşte dışında, acıların büyük bir çoğunluğunu yaşadığım söylenebilir.

Ben, Yılın En Doğarken Ölmüş İnsanı Oscar'ını beklerken, kimse beni umursamıyordu bile.

Ve günün birinde, bir Dert Star olmaktan vazgeçtim!

Anladım ki, Mutsuz Olmak Günahtır Ve Acı Yalnızca Yemeklerde Güzeldir.

Kocaman bir hayvanat bahçesinde yaşıyoruz.

Dört bir yanımızda maymunlar, timsahlar ve koyunlar...

Her birimizin içinde, duygusal ve ilkel beynine esir düşmüş hayvanlar var.

Öfkeden deliye döndüğümüzde, bir timsah ne yapıyorsa aynısını yapıyoruz.

Duygusal beynimize yenik düşüyor ve bir koyunla aynı tepkileri veriyoruz.

Bizler ilkel ve duygusal beynimizin artıklarıyla meşgulken, bilgeler bize insanlık tarihi kadar eski o sırrı fısıldıyorlar.

Timsah beynimiz "**Defol Git!**" diye bağırırken,

Maymun beynimiz, "**Kimse Beni Sevmiyor**" diye zırıl zırıl ağlarken,

İnsan beynimiz, "**Ne Olursan Ol Yine Gel**" diye haykırıyor bize.

Hayatın sırrını bulmak için, aksakallı bir bilgeye ihtiyacınız yok!

Kafatasınızın içinde ne taşıdığınızı fark ettiğiniz anda, sır artık avuçlarınızın arasındadır.

ve durum böyleyken, Hayvan Olmak Günahtır!

Aldatma

İlişkiler

Güven

Mutluluk

Her ne kadar kitabın adı ürkütücü olsa da, kitap koyu bir aldatma düşmanıdır. Kitabın içinde, aldatmayı haklı gösterecek tek bir şey bulamazsınız. Kitap, sıradan bir beraberliği tutkulu bir aşka dönüştürmek için kaleme alınmıştır. Basında oldukça uzun süre geniş yer alan bu kitap, pek çok beraberliği kurtarmıştır.

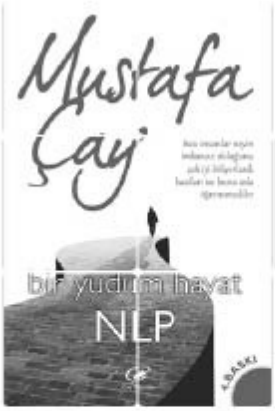
Bir sabah uyanırsınız ve yıllar önce, onu görmek için can attığınız insan sizinle aynı yastığı paylaşıyor.

Bir zamanlar onu gördüğünüzde, içinizi eriten, ellerinizi titreten heyecan tamamen yok olmuş ve yerini sıradanlığın bayat rüyaları süslemiştir.

Bir ay, üç yıl, beş yıl, elli yıl olması fark etmez. Eğer ilişkinizin günün birinde bu duruma geldiğini fark ederseniz, o zaman beraberliğinizin aldatma sinyalleri verebileceğini düşünmeye başlasanız çok iyi olur.

Bu kitap, bir ay, üç ay, on yıl ya da elli yıl; ilişkiniz ne boyuttu olursa olsun, sizin ve partnerinizin, aldatma fikrini aklınızdan bile geçirmemenizi sağlamak amacıyla yazıldı.

Adresim açık.
Sana kilitlenmiş bir yürek.
Yolda yürürken yanımdan geçip gitme!
Ansızın "dur" ve tek bir kelime söylemeden sarıl bana.
Belki de okyanusun ötesinden
Atla bir gemiye ve gel bana.
Adresi bilmediğini umursama, boş ver adresi.
En iyi adres, ansızın gitmeye karar verdiğin yerdir.
En iyi adres, bileti önceden rezervasyon edilmeyendir.
En iyi adres, daha önce hiç aranmamış adrestir.
Beni bul diğer yarım. Aramızda okyanuslar varmış, umursama.
Okyanus dediğin, sayısı belli olmayan su damlalarından başka bir şey değildir.
Zaman dediğin, okyanusu oluşturan su damlaları gibi, zamanı oluşturan anlardır.
Şimdi gel yanıma, Şu an gel.
Umursama nereye gideceğimizi.
Yüreğini dinle ve beni bul.
Yolda yürürken görürsen beni, "dur" ve beni almadan gitme.
Bir adım bile.
Gel diğer yarım, Gel ve beni bul.

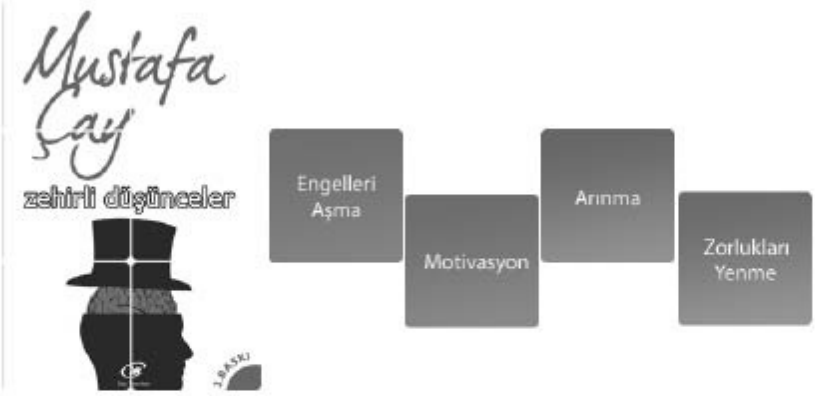


NLP muhteşem bir değişim aracıdır. Ancak NLP`yi kitaplardan öğrenmek imkansız(dı) Ta ki, Bir Yudum Hayat çıkıncaya kadar.

Bu kitap, NLP tekniklerini yemek tarifi anlatır gibi, kolay, akıcı ve eğlenceli bir üslupla size anlatır. Mustafa Çay`ın kalemini ilk defa keşfedecek kişiler için, bu kitap iyi bir başlangıç olabilir.

Kitabın Arka Kapak Yazısı:

Eğer bir yoldaysanız ve yol sizi istediğiniz yere götürmüyorsa, yanlış yoldasınız demektir. Yolunuzu değiştirmelisiniz. Eğer yanlış olduğunu bildiğiniz yolda ilerlemeye devam ederseniz, geri dönüşünüz çok daha zor olacaktır. Belki de geri dönemeyeceksiniz. Yaşam bir yoldur ve hepimiz bir şekilde bu yolda yürüyoruz. Eğer herhangi bir yolda yürüyorsanız, herhangi bir yere gidersiniz. Ama istediğiniz yolda yürüyorsanız, istediğiniz yere gidersiniz.



Musluklarımızdaki akan suyun arsenik miktarı çok önemli değil mi? Yediğimiz meyvelerin hormonlu olması? Peki, halınızın arasına gizlenmiş bakteriler?

Peki, düşüncelerimize bulaşan zehirler hakkında ne düşünüyorsunuz?
Yıllarca "Batsın bu dünya", "Bu akşam ölürüm, beni kimse tutamaz", "Ben acılar çocuğuyum" gibi şarkılar dinledik. Duygularımızı, düşüncelerimizi zehirledik.
Bu kitap, zehirlediğimiz duygularımızı bakterilerden arındıracak bir antibiyotik görevi görmektedir.

-Mutsuzluk kaderiniz değil seçiminizdir.
-Olumsuz alışkanlıklarınızdan bilinçaltına mesajlar göndererek çok kısa sürede kurtulabilirsiniz.
-Korkularınıza gülme zamanı geldi.
-ve başarılı olmak için bilinçaltını yönetmek de sizin elinizde.

NLP'nin bilinçaltını etkileyen kısmını ele alan yazar, beynimizi yönetirsek istediğimiz başarıya yol alabileceğimizi söylüyor. Yaşam otobüsünde direksiyon başında olmak istiyorsanız bu kitabı mutlaka okumalısınız.

Dünyada kalıcı barışı sağlamanın bir yolu var mı?

Yok!

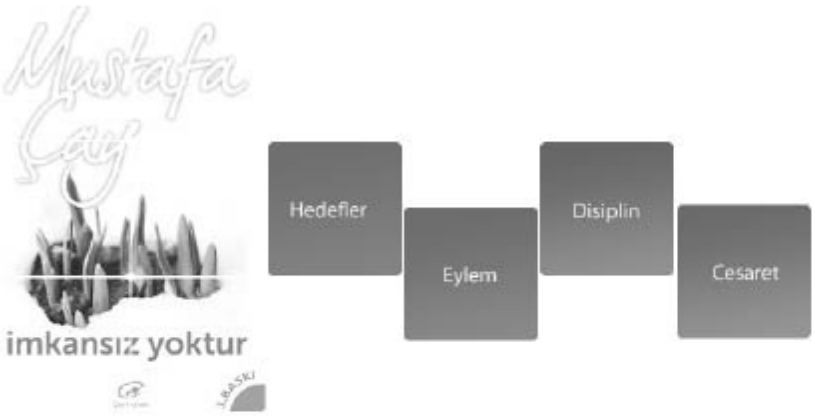
Ya da öyle olduğunu sanıyoruz...

Ama bu kitabı okuduğunuzda, böyle bir şeyin mümkün olduğu nu göreceksiniz.

İlk önce dünyadaki 400 milyon çocuğu kaçıracaksınız, sonra bü tün ülke liderleriyle pazarlık yapacaksınız.

Çocukları iade etmenin tek şartı, dünyadaki tüm silahları yo etmek ve savaşları durdurmak olacak...

"Çocuk Hırsızları" bu uçuk planın hikâyesini anlatıyor...



Son model bir yolcu uçağınız olduğunu farz edin. Uçağınızla dünyanın her yerine güvenle gidip gelebilirsiniz. Ama uçağınızı kullanmayı bilmiyorsanız, dostlarınıza hava atmak dışında uçağınız hiçbir işe yaramaz.

Uçağı kullanmayı biliyor olmanız da yeterli değildir. Sağlam bir piste ihtiyacınız vardır. Sonra yakıtınız ve yardımcı personeliniz de olmalıdır.

Bir uçağın havalanmasını sağlayan prensipler, "İmkânsız Yoktur" da, kendi potansiyelinizi havalandırmanızla ilişkilendirildi.

Uçağın hızlanması için onu itecek bir güce ihtiyacı vardır, tıpkı bizim gibi...

Uçakların gidecekleri yeri görmek için radarlara ihtiyacı vardır, tıpkı bizler gibi...

Uçakların tehlikeyi haber verecek göstergelere ihtiyacı vardır, aynen bizde olduğu gibi...

Ve daha pek çok şey, "İmkânsız Yoktur" da detaylı bir şekilde anlatıldı.

Size kalan tek şey, emniyet kemerlerinizi bağlamak ve düşlediğiniz geleceğe uçmak için motorları ateşlemek...

Kuleden size...

Kalkış için hazırsınız...

Elinize ansızın bir mektup geçseydi, bu mektup daha siz doğmadan önce sizin adınıza yazılmış olsaydı ve siz mektubu okurken, o an yaşadıklarınıza dair bir şeyler okuyor olsaydınız...

Herhalde birisinin size ağır bir şaka yaptığını düşünürdünüz.

Kanatsız Uçan Kuşlar, size hayatınızın en büyük şakasını yapacak...

Elinizden akıp giden hayatın hesabını, gözlerinizin içine baka baka soracak sizden...

Ve siz bir daha eskisi gibi olmayacaksınız hiçbir zaman.

Hayatın sizi götürdüğü limanlarda duraklamak yerine yelken açacaksınız...

...ve kanatlarınız olmasa bile, özgürce uçacaksınız...

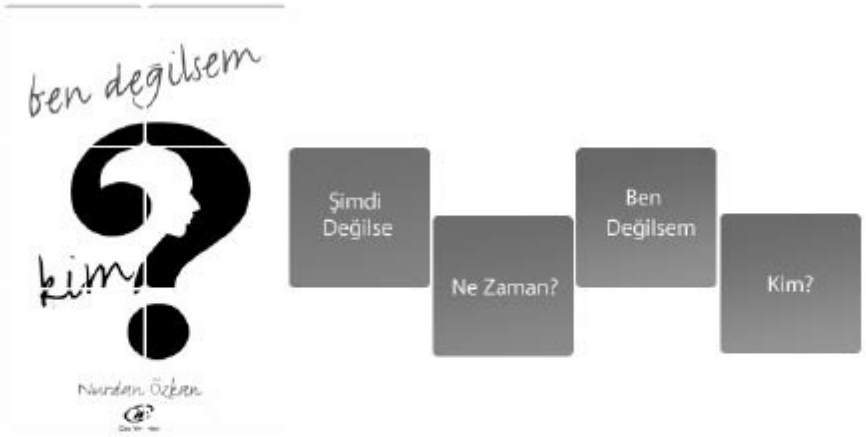
Neden bazı insanlar tarih sayfalarında muhteşem izler bırakır ve tarihin akışını değiştirirken, bazıları bir bardak su içmek için mutfağa gidip musluğun akışını değiştirecek gücü bile bulamazlar kendilerinde?

Nasıl oluyor da bazı söz dinlemeyen cesur ruhlu insanlar, tüm imkânsızlıklara rağmen bir çıkış yolu bulurken, bazıları ömrünün tamamını, burnundan tenis topu çıkararak Guinness Rekorlar kitabına girmek için harcıyor?

Başlamak için neden pazartesiyi, ayın birinci gününü, yeni yılı, doğum gününü bekliyoruz?

"Yarın Yaparım!" düşüncesi kocaman bir yalan ve ben soruyorum size,

"Şimdi Değilse, Ne Zaman?"



Ben Değilsem Kim? Arka Kapak Yazısı

Hayat bir masal gibi olsa ne kadar da güzel olurdu değil mi?

Başarı bize altın tepsilerde sunulsaydı, hayal ettiğimiz her şey, daha onları düşündüğümüz anda bizim olsaydı...

Zorluklar olmasaydı, her şey yolunda gitseydi...

Armut pişseydi, ağzımıza düşseydi...

Eğer ağzınızı kocaman açıp, pişmiş bir armudun kendiliğinden düşmesini bekliyorsanız, size bol şans dilemek ve armudun düşmesi için sizin adınıza dua etmekten başka bir şey yapamam ne yazık ki...

Bu kitap, armudu düşürmek için ağacın dallarını sallamayı, ağaca tırmanmayı ve en uzak dalların arasına saklanmış armudu ağaçtan söke söke almak isteyenler için yazıldı!

Peki, armudu, ne zaman alacaksınız ağacın kollarından?

Peki, o armudu kim alacak?

Şimdi Değilse Ne Zaman?

...ve Sen Değilsen Kim?

Çay Yayınları

www.cayyayinlari.com